٦٨ وصفه مجربه تطيل العمر

للتداوى بالأعشاب الطبيه

مهندس زراعى
مختار محمد كامل
خبير الأعشاب

مراجعة
دكتوره
مها مختار كامل

منقحه تركيباً وتحليلاً ومعده من التذكره وغيرها
وبها رسومات إيضاحيه للتعرف على أجزاء الجسم

ـــ كتاب يحتفظ به كل بيت ـــ

بســم ا الرحمن الرحيــم

وبه نستعين

تقديم :

هذا الكتاب ٦٨ وصفه مجربه للتداوى بالأعشاب والنباتات الطبيه يقدم للقارىء مهما كان وفى أى مكان طريقة معالجة المرض الذى يحس بأعراضه بطريقة آمنه مجربة .

فهذه الوصفات منتقاه ومستخلصه (مفصله)من الكتب المتخصصه التى صدرت فى هذا المجال لكبار النطاسيين منذ القدم - ولما لم يكن الشرح مفهوماً لدى العامه فلقد لجأنا إلى تبسيط المعلومات التى توضح الأعراض المرضيه ونشرح لها الدواء إلى تراكيب متكامله .

وقد بدأنا فى تقديم مقدمه دراسية وبحثية عن النباتات الطبيه والأعشاب سواء ما كان منها على شكل ثمار أو أوراق أو جذور أو بذور لنوضح أن هذه الثمار يعرفها القارىء جيداً ويتناولها كما سبق وأوضحنا فى غذائه بأى شكل من الأشكال سواء فى الطبيخ أو السلاطه أو كخضروات طازجة أو كفاكهه .

ثم أوضحنا للقارىء أن بعض التراكيب وحتى المواد الغذائية قد تتعارض وتضر بعض الأشخاص المصابون ببعض الأمراض مثل ضعف الامعاء وضعف المعدة أو أوجاع وأمراض الكبد والكلى والمصابون بالسمنه والأعصاب والحميات وغيرها .

ثم بعد ذلك قدمنا للقارىء دراسة وصفيه عن بعض الثمار كالفواكه والخضروات والبذور وغيرها حتى يحاط علماً بفائده هذه الثمار التى أنعم الله بها على الناس وفضل بعضها على بعض فى الأكل فاصبح هذا الكتاب موسوعة علمية وثقافيه مبسطة لكل إنسان يأخذ من بين دفتيها ما يحتاج إليه من سبل للراحة دون أدنى خوف أو وجل أو أرتياب .

وذلك تمشياً مع قول الحق سبحانه وتعالى

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ هُوَ ٱلذى أنزل من السماء ماء لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون* ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعنب ومن كـــل الثمرات إن فـى ذلـك لأيـه لقوم يتفكـــرون ﴾

صدق الله العظيم

[الأيتين ١٠ ، ١١ من سورة النحل]

هذا وقد أوفدنا باب يوضح ماذكر المولى عز وجل فى كتابـه العزيـز مشـيرا إلى الزروع والشجر والنباتات والثمار والفواكه وذلك فى العديد مـن السـور مثـل سورة البقـرة (الآيتـين ٢٢ ، ٦١) وكذلـك سـورة النحـل الآيتـين ١٠ ، ١١ - وسورة النمل الآيه ٦٧ ، ٦٨ ، ٦٩ ٠٠٠ وسـورة الكهـف الآيـة ٢٧ والآيـة ٢٥ من سورة مريم - والآيتين ٥٣ ، ٥٤ من سورة طـه - والآيـات ٦٨ ، ٦٩ ، ٧٠ سورة المؤمنون - والآيتين ١٤٧ ، ١٤٨ من سورة الشعراء والآية ١٤٦ من سورة الصافات - والآيات ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، من سورة الرحمن والآيـة ٦٨ كذلـك - والآية ١ من سورة التين .

وذلك للتدليل والتوضيح أن الخالق عز وجل جعل من هذه الثمار والأشجار والنباتات ماهو غذاء وماهو علاج ففى الآية ١٤٦ مـن سـورة الصافـات عنـد مـا كان يونس عليه السلام فى بطن الحوت ثم سـبح لله تعـالى ونبـذه الحـوت فـى العـراء وهكذا أنبت عليه سبحانه وتعالى شـجرة مـن يقطـين واليقطـين هـو كـل نبـات زاحف مثل البطيخ والشمام والقرع العسلى وذلك لتكون له غذاء ودواء .

فسبحانه الله الذى خلق فهدى

مختار محمد كامل

بسم الله الرحمن الرحيم

هذا الكتاب الذى يقدمه لك خبير الأعشاب والنباتات الطبيه تحت عنوان ٦٨ وصفة علاجيه مجربه للتداوى بالأعشاب إنما يحوى وصفات مجربه ومؤكدة الشفاء إنشاء الله ونحن بدورنا قد حللناها كيماوياً وراجعنا نسب التركيب تمشياً مع ما جاء بالتذكرة لتعم الفائدة ويكون هذا الكتاب عوناً لكل قارىء لمعالجة مايعم له ولأسرته من أعراض يستطيع أن يعالجها بأبسط التكاليف والنباتات والأعشاب متواجدة ومتوافرة بين يديه كما أوضح المؤلف فهى إما أعشاب متوفرة أو خضروات أو فواكه يتناولها أو يجهل خصائصها العلاجيه التى أفرد لها المؤلف شرحاً مفصلاً يزيد من ثقافة القارىء .

وهو كتاب علاجى بكل المقاييس نأمل أن يستفيد القارىء منه إنشاء الله ونأمل أن يعم الشفاء الجميع بهدى من الله الشافى المعافى والله الموفق .

هذا وقد قدمنا باباً يشمل صوراً إيضاحية لأجزاء جسم الإنسان للتعرف على تركيبها وطريقة عملها وتتعرف على مواضع الألم فهو إذن كتاب فريد لكل راغب فى الشفاء بإذن الله بطريقة علميه منظمة .

والله ولى التوفيق

د/ مها مختار كامل

بسم الله الرحمن الرحيم

لقد أوجد الله الخالق العظيم جل جلاله وعلت قدرته لكل داء وأشار فى العديد من الآيات إلى مواطن الشفاء والعلاج .

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ الذى جعل لكم الأرض فرشاً والسماء بناءً وأنزل من السماء ماءً فأخرج به من الثمرات رزقاً لكم فلا تجعلوا الله أنداداً وأنتم تعلمون ﴾

صدق الله العظيم

[الآيه ٢٢ من سورة البقرة]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وإذ قلتم يموسى لن نصبر على طعام وحد فآدع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الارض من بقلها وقثآبهاوفومها وعدسها وبصلها ﴾

صدق الله العظيم

[من الآيه ٦١ من سورة البقرة]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ هُوَ آلذى أنزل من السماء ماء لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون* ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعنب ومن كل الثمرات إن فى ذلك لأيه لقوم يتفكرون ﴾

صدق الله العظيم

[الأيتين ١٠ ، ١١ من سورة النحل]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ ومن ثمرات النخيل والأعنب تتخذون منه سكرا ورزقاً حسناًإن فى ذلك لأيه لقوم يعقلون ﴾

صدق الله العظيم

[الآيه ٦٧ من سورة النحل]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وأوحى ربك إلى النحل أن آتخذىمن الجبال بيوتاً من الشجر ومما يعرشون * ثم كلى من كل الثمرات فآسلكى سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلق ألونه فيه شفاء للناس إن فى ذلك لأية لقوم يتفكرون ﴾

صدق الله العظيم

[الآيتين ٦٨، ٦٩ من سورة النحل]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وآضرب لهم مثلاً رجلين جعلنا لاحدهما جنتين من أعنب وحففنهما بنخل وجعلنا بينهما زرعاً ﴾

صدق الله العظيم

[الآيه ٣٢ من سورة الكهف]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وهزى إليك بجذع النخله تسقط عليك رطباً جنياً فكلى وآشربى وقرى عيناً ﴾

صدق الله العظيم

[الآيه ٢٥ من سورة مريم]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ الذى جعل لكم الأرض مهداً وسلك لكم فيها سبلاً وأنزل من السماء ماءً فاخرجنا أزواجاً من بنات شتى * كلوا وارعوا أنعامكم ﴾

صدق الله العظيم

[الآيه ٥٣،٥٤ من سورة طه]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وانزلنا من السماء ماء بقدر فأسكنه فى الأرض وإنا على ذهاب به لقدرون * فأنشأنا لكم به جنت من نخيل وأعنب لكم فيها منافع كثيرة ومنها تأكلون * وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكلين ﴾

صدق الله العظيم

[الآيات ١٨،١٩ من سورة المؤمنون]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ فى جنتٍ وعيون * وزرع ونخل طلعها هضيم ﴾

صدق الله العظيم

[الآيتين ١٤٧،١٤٨ من سورة الشعراء]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وأنبتنا عليه شجرة من يقطينٍ ﴾

صدق الله العظيم

[الآيه ٢٧ من سورة الكهف]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ والارض وضعها للانـام فيهـا فكـهةٌ والنخـل ذات الأكمـام * والحـب ذو العصف والريحان ﴾

صدق الله العظيم

[الآيات ١٠، ١١ من سورة الرحمن]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ فيهما فكهة ونخل ورمان ﴾

صدق الله العظيم

[الآيه ٦ من سورة الرحمن]

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ والتين والزيتون ﴾

صدق الله العظيم

[الآيه ١ من سورة التين]

تمهيد

إن هذه الوصفات التى بين يديك كلها من نباتات وأعشاب وخضر وفواكه.. إن الله سبحانه وتعالى قد ميز الإنسان بنعمة العقل والتفكير فى الطبيعة المحيطه به ويتأمل مافيها من مخلوقات خلقها الله سبحانه وتعالى فأبدع خلقها وذلك ليجد غذاءه ودواءه ولباسه وشرابه وآيات الخالق العظيم وأضحه فى ذلك وقد سبق أن أوضحنا جزءاً منها مم يشمل ذكراً لبعض من الزروع والنباتات والثمار لأهمية هذه الثمار لدراستنا و لم نتعرض لغيرها من المخلوقات .

ونعم الطبيعة واسعة تشمل الماء والهواء والغذاء التى خلقها الله تبارك وتعالى وكما سبق أن أوضحنا فإن هذه المخلوقات الغذاء والدواء فى نفس الوقت .. وهى من خلق الله سبحانه وتعالى لخير الإنسان والإستفادة من هذا الخير فى حياته وإذا عدنا إلى إستعراض ما قاله الدارسين والباحثين فى مجال الغذاء والدواء نجد أن

* قال أبو قرط (ليكن غذاؤك ودوائك وعالجوا كل مريض بنبات أرضه فهى أجلب لشفائه)

* قال إبن النفيس (صحتك فى تنظيم عذائك وعليك بالحذر من اللجوء إلى الأدوية لسميتها الإ عند الضروره القصوى)هى تدل على أن الإعشاب قديمه قدم خلق الارض وقد إستعملها الإنسان الأول وكذلك كان الفراعنه يستعلمون الأعشاب وقد درسوا فوائد الأعشاب وعرفوا طرق التداوى بها .

كما قد لجأ إلى ذلك أيضاً علماء الأغريق والفوا الكثير فى طرق التداوى بالإعشاب .

والتداوى بالأعشاب كما أراد الله علاج ناجح فعال تعاطيه خال من الأثار الجانبيه الناتجه عن إستعمال الأدوية الكيماوية المخلقه .

ومن أشهر النباتات الطبيه فى العلاج العشبى هو :

- **العرقسوس**
- **الخله البلدى**
- **الجنسنج**
- **الراوليا**
- **بصل العنصل**
- **الزعتر**
- السنامكى
- البابونيج
- البردتوش
- الحلفابر
- الخله البرى
- الدونكا

الشيح والحلبه والحناء والبصل والثوم والشطه والزعتر

وهذه سوف نتحدث عما لم نتحدث عنه فى الجزء الأول - بإفاضه - فى الجزء الثانى .

وهى تعبأ فى أكياس مثل أكياس الشاى وتستعمل بدلاً من الأقراص ويسعد الإنسان بحياته كما أرادها الله إذا مارس الرياضه إلى جانب الطب العشبى ليتمتع بالقوه والعافيه واللياقة والمناعة الطبيعية وقد تلاحظ أن إستعمال الخبز الأسمر الجاف الخشن المعجون بالرده وشرب الماء النقى بوفره كل صباح يغسل الأجهزه الداخليه ويزيل عنها الشوائب العالقه بها فيزيل عنا الضرر .

فمن العلاجات الطبيعية الهامه .

- تناول فصوص الثوم على الريق
- إستعمال مطبوخ حبة البركه بالعسل فى الشتاء القارص للحمايه من نزلات البرد ونوبات الربو .

- أكل البصل الاخضر مع السلطات الخضراء .

- البقول مع الشطة الحمراء .

- الزبادى بالعسل لتفادى الأمراض وليزيد من سرعة دوران الدم وموسع لعروقه ومانعاً لتصلبها ومانعاً من تراكم الكولسيترول على جدرانها ومانعاً لتكوين الجلطات بها .

- شرب التمر هندى والكركديه وأكل الحلبه المنبته .

- أكل عسل النحل مع الترمس .

- شرب العرقسوس .

- شرب الزنجبيل .

هذا وتجدر الإشارة هنا إلى ضرورة البعد كل البعد عن المعلبات والأطعمة المحفوظة فهى بها مواد حافظه مسرطنه تحول معدة الإنسان إلى مخزن لكل هذه المحفوظات غير الطازجه الخاليه من الحياه ومقومات الحياة والمؤديه إلى :

١- ضمور المقاومه .

٢- ظهور التجاعيد .

وذلك نتيجة تراكم الكيماويات فى الجسم بل لابد من أن تستعمل المرأة فى المحافظة على رشاقتها ونعومة بشرتها وجمالها وصحتها وإريجها الأعشاب والورد وزهور الياسمين والرياحين والحناء والتمرحنه ونحذر أن إستعمال المستحضرات الكيماوية يحتوى على عناصر سامه لها آثار جانبيه سامة على صحة وجمال المرأة .

إن إرتداء الملابس القطنيه أو المصنوعة من التيل والصوف والكتان والحرير هى الأنسب لصحة الإنسان .

ولكى يعيش الإنسان طبيعياً كما عاش أجدادنا عليه أن يعود إلى :

١- ممارسة الرياضة البدنيه الشاقة السير مسافات طويله .

٢- إستنشاق الهواء النقى المشبع بالإكسوجين .

٣- الإستفادة من المجهود العضلى على إستهلاك الطاقة والدهون المتراكمة فى جسمه نتيجة الرفاهيه مما يساعد على التنفيس من ضغوط الحياه ويؤدى إلى تنشيط القلب والدورة الدمويه وخفض ضغط الدم العالى وإستعادة الوزن المفقود بين العقل والجسم مما يؤدى إلى راحة النفس .

٤- يؤدى إلى زيادة قوة مناعة الجسم ومقاومة للأمراض والعلل .

لقد قال رسول الله

(ما ملأ إبن آدم وعاء شرا من بطنه)

وقال الحق سبحانه وتعالى :

(كلو وأشربوا ولاتسرفوا)

هذه الأعشاب والنباتات والثمار التى خلقها الله كثيره ورخيصه الثمن فى متناول اليد فى اى وقت.

إليك مثلا الفجل والكرات فهى تحوى أنزيمات هاضمه تساعد على هضم الطعام - وكذلك على مواد هرمونيه تقوم بتنظيم وتخزين وتمثيل المواد السكرية فى الجسم متشابهه مع الأنسولين - وهى أيضاً تحوى زيوت طياره مطهرة تقاوم الجراثيم مهما كان نوعها - وأيضاً تحوى مواد مهدئه للأعصاب وتجلب النوم الهادىء وترخى العضلات كما تحوى مواد تمنع تصلب الشرايين وتمنع تكوين الجلطات الدمويه بما فى ذلك الشرين التاجيه مصدر الذبحه الصدريه - وهى كما ستعرف تحوى مواد منشطه للجنس لدى الرجال ومدره للبول وتساعد على التخلص من السوائل الزائدة بالجسم ومعادلة ضغط الدم العالى والمتخفض وهى أيضاً تحوى مواد تمنع نمو الخلايا السرطانيه وتحتوى على الألياف التى تمنع الإمساك وتسهل التخلص من الغازات والفضلات .

كل هذه الفوائد يحويها نبات واحد خلقه الله لخير الإنسان وأطالة عمره وحفظه سليماً معافى فتعمل على زيادة قدرته على العمل وإكسابه المناعة والمقاومة للأمراض وتؤخر ظهور الشيخوخه وتمنع ترسب الكولستيرول فى الشرايين المغذيه للقلب والمخ وقايه له من هبوط القلب وتلاشى الذاكرة وتصلب الشرايين فتمنح الإنسان السعادة النفسية وراحة البال وطول العمر .

وقد راعينا فى إعداد هذه الكتاب نمطاً جديداً بلغه سهله ليكون مرجعاً لكل إنسان واع مستنير يريد أن يستفيد بما خلقه الله لسعادته وخيرة وتمتعه بحياة خالية من الآلام ملؤها الصحة والقوة والعافية .

وليتذكر الإنسان دائماً أن الله سبحانه وتعالى عندما أراد أن ينشر رحمته على العباد فقد أودع الدواء للداء فيما خلقه من النباتات الطبيه والأعشاب والثمار والزروع بما يوحى أن الله لم يخلقها عبثاً وإنما خلقت بحكمه وتبصر - فالله قد خلق الإنسان ضعيفاً عارياً بلاحول ولاقوة وخلق معه وإلى حانبه وفى كل مكان فى الصحارى والوديان والسهول كل هذه النباتات والأعشاب والزروع والثمار لتكون له الغذاء والدواء والكساء .

فنحمد الله ونشكر فضله على جزيل نعماته

دراسة علمية مبسطه

دراسة علميه :

يخطىء من يظن أن سرعة إنتشار العلاج بالأعشاب والنباتات الطبيه هو بدعة من بدع العصر الحديث ··· بل من الواضح أن العلاج بالنباتات الطبيه والأعشاب موجود متذ أن خلق الله الأرض وما عليها وهدى الله برحمته الحيوان والإنسان لتناول تلك الأعشاب ضمن غذائها فيتم لها الشفاء فأنت مثلاً تأكل تلك الأعشاب فى السلاطه أو تطهيها أو تدخل فى معاجين الأسنان أو كتوابل مثل البقدونس والشبت والنعناع والكرفس والبصل والثوم وغيرها أو تأكلها كفاكهه مثل العنب والبلح (الرطب) والرمان والجوافه والبرتقال وغيرها .

فالأناناس مثلاً يوفر التغذية ويحسن الهضم ويفيد المعده والأمعاء ويكافح السموم ويقوى القدرة الجنسيه ···ويوصف كذلك فى حالات فقر الدم وبطء النمو والنقاهه من الأمراض وفى علاج عسر الهضم والسمنه والتهاب المفاصل ··· ويوصف كذلك كعلاج لتصلب الشرايين والصرع كما يستعمل مقوياً لبشرة الوجه إذا دهنت بعصيره .

أما اليانسون فهو نبات طبى هام وإستخدام جرعة واحده من الزيت المستخرج منه بنسبه ١, ملليجرام فيقاوم الإسهال ويمنع حدوث المرض كما أن مغلى ملعقة متوسطة منه يفيد فى علاج الصرع بشربه ٢ - ٣ مرات فى اليوم بمقدار فنجان صغير ··· وذلك المشروب أيضاً يعالج ضيق التنفس ··· فى نفس الوقت فإن ذلك المشروب منه مقوى للجهاز الهضمى و يساعد على سرعة إفرازات المعدة وهضم الطعام ··· وشرب مغلى اليانسون قبل الأكل بفترة بسيطه يفتح الشهيه للأكل ·· وإذا شعر الطفل أو الكبير بمغص ناتج عن سوء الهضم من جراء كثرة الأكل فإن شرب فنجان صغير من هذا المغلى يفيد فى علاج المغص وسوء الهضم ، وإذا شعر الإنسان بغازات تقلقه فإن شرب فنجان صغير من المغلى ٢ - ٣ مرات يومياً لمدة ٢ - ٣ يوم - وإذا لزم الأمر يطرد الغازات فتحس بالراحة

كما أن المرأة التى تتأخر لديها الدورة فـإن شـرب مغلـى الينسـون يفيـد فـى إدرار الطمث . . ونفس هذا المغلى يفيد فى علاج ضعـف الكلـى والطحـال . . ومـن فوائد هذا النبات الممتازه أن إذا سحق وخلط بدهن الورد بمقدار ملعقة يانسـون + ١٠جم دهن الورد . . ويقطر فى الأذن ليبرا ما يعرض فى باطنها من صـداع عـن صدمه أو ضربه ومـايلى ذلـك مـن أوجـاع . . . كمـا أن نفس هـذه الخليـط إذا قطرت به الأذن يخرج ما بها مـن فضـلات وإذا كـان الإنسـان يحـس بخفقـان فـإن إستمرار مضغه يذهب الخفقان . . . وطبيخ اليانسون بالخل وإستعماله كطلاء يحلل الأورام . . . وإذا حرق اليانسون فإن الإستياك به يطيب الفم ويجلى الإسنان .

الباذنجان وهو من الخضروات إذا إخذت أقماعه وجففت وسحقت يستعمل كطلاء نافع للبواسير . . . وإذا أضيف إلى هذا المسحوق مسحوق اللوز المـر فإنـه يشفى كذلك البواسير وسائر امراض المعده . . . إلا أنه ثبت بالتجربه أن المصـابين بالسمنه والتهاب الكلى والمغص والكلوى وعسر الهضم وداء الصرع و الرومـاتيزم والأطفال والحوامل لاينصـح لهـم بـأكل الباذنجـان - أوراق هـذا النبـات تستعمل ككمادات ملطفه لآلام الحروق والخراجات والبواسير والقوباء .

البرتقال وهو من الفواكه المشهورة إذا أخذت ١٠٠ جـم عصـير برتقـال + ١٠٠ جم عصير يوسفى + ١٠٠ جم عصير ليمون وشربه على الريق بمقدار ملعقة كبيره وكذلكقبل النوم فإن ذلك يزيل حموضة الجسم التى قد تنشأ من تراكم المواد الحمضيه التالفه داخل الأنسجة . . وهذ العصير نفسه يقى من نزيف اللثه . . وبما ان الألبان تفتقر إلى فيتامين (ج) وبعـض العنـاصر المعدنيـة فإنـه يعطـى لهـم عصـير البرتقال المخفف بالماء بمقدار ملعقة صغيرة يومياً وقد يحلى بالسكر أو عسل النحـل ثم تزاد الكميه حتى نصل إلى ست ملاعق عند الشهر السادس تقدم علـى وجبتـين نصفها صباحاً والنصـف الآخـر مسـاءاً وذلـك ايضـاً يسـاعد علـى سـرعة ظهـور الأسنان كما أن أكل البرتقال يساعد على الهضم لأنه يزيد العصاره المعديه.

وشرب منقوع قشور البرتقال المجفف يفيد فى علاجه المغص والآلام المعديـه والغثيان وإيقاف القيىء والنزيف وكذلك فى علاج الحمى وتنشيط الجهاز الهضمى

وعند الإحساس بالصداع وآلام بالرأس فإن لصقه قشر البرتقال تفيد جداً بوضعها على الجبهه لمدة ربع ساعة وتحضير معجون قشر البرتقال كالآتى :

- ٥٠ جم من القشرة الطريه المقطعه .

- ١٥٠ جم من السكر

- ٥٠ جم ماء

نسخن الخليط ويؤخذ على جرعات قبل الطعام يومياً فإن ذلك يقوى المعدة ويمنع التشنج .

وكذلك فإن منقوع الورق الذى يؤخذ قبل الاكل يقوى المعدة ويفيد الهضم .

كما أن منقوع أزهار البرتقال يؤدى إلى تيسير عمليه الولاده ويفيد فى علاج التشنج وضعف المعده ويفيد بأخذ ٢ - ٥ جرام من الأزهار وتنقع فى لتر واحد من الماء المغلى ٣ - ٥ دقائق ويؤخذ بمقدار فنجان صغير ٢ - ٣ مرات يومياً وهرس الأزهار وعجنها يفيد فى علاج لسعة العقرب ودهن فتحات الأنف بها تفيد فى علاج الزكام الخفيف ومن العلاجات الهامه الواقيه لكثير من الأمراض ذلكالخليط الذى أساسه عصير نصف برتقاله + عصير نصف ليمونه ومزجها بصفار بيضه على ملعقه من عسل النحل ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة .

والبصل من أشهر النباتات فى علاج كثير من الأمراض التى تبدو مستعصيه فإذا طبخ مع اللحم يقوى الشهوه وأكله نيئاً يفتت الحصى وعصيره مضبوخا ينفع الدماغ ويقطع الدمعه والحكه والجرب كحلاً خصوصاً إذا خلط عصير البصل مع الخل وشرب صباحاً ومساءاً بمقدار ملعقة كبيرة يعيد الشهوه إذا إنقطعت وأكل البصل مشوياً يرطب الأرحام ويصلح المعدة بعد غسله بالماء والملح ونقعة فى الخل

بذور البصل – الحبه السوداء – إذا سحق وخلط بالفازلين أو شمع النحل مع قليل من الفازلين ودهن به حول موضع داء الثعلبه ينفع جداً فى علاجها وكذلك يذهب البهق وكذلك فإن خلطه بالملح يقلع الثاليل وكذلك غسل الجروح القذره النتنه به يشفيها والصعوط بمائه ينقى الرأس – وإذا قطر به فى الأذن لثقل الرأس والطنين والقيح يشفيها ومن إستخداماته المفيده المجربه وإستخدامه كلبخة فوم الصدر لمعالجة السعال الديكى وكذلك إستخدامه كلبخه فوق الصدر لمعالجة التهاب الرئه .. وكذلك فوق موضع الكلى والمثانه لمعالجة إنحباس البول .. وكذلك كلبخه فوق أسفل القدمين لمعالجة ضيق الشرايين وكذلك كلبخه فوق الدمامل للإسراع فى إستخراج الصديد منها وذلك بتقطيع البصل إلى شرائح أو يفرم ويسخن ويربط القماش ثم يلف الموضع بقطعه قماس أكبر ثم يلف بقطعة من الصوف لحفظ الحراره .. وتجدد هذه العملية كل ١٢ ساعة .

كذلك يستخدم فى علاج الكالو – عين السكمه – وكذلك بتثبيت الشرائح حول الكالو من المساء حتى الصباح وتكرر العلميه إلى أن ينزع الكالو من القدم بحمام مائى ساخن وصابون .

وكذلك يستخدم عصير البصل بنسبة متساويه مع عسل النحل لعمل قطرة لعلاج الماء الأبيض الذى تصاب به العين وتقطيراً فى العين مساء عند النوم .

ومن فوائد البصل ايضاً أن يفرم ويغلى فى زيت الزيتون لعلاج تشقق الثدى والخراجات والبواسير .

ومنقوع شرائح البصل فى قليل من الماء طول الليل ثم تصفيته فى الصباح وخلطه بعسل النحل وإعطائه للأطفال وتكرار ذلك كل صباح فإن ذلك يقضى على الديدان عند الأطفال ويستخدم عصير البصل كذلك فى علاج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة من العصير بمزجها بعسل النحل بنسبة متساوية وذلك كل ٣ ساعات .

كما يمكن عمل حقنه شرجيه من مغلى البصل حيث تغلى بصله متوسطه لمدة ثلاث دقائق فى لتر ماء تم يصفى المغلى ويحقن به وهو دافىء .

ولإزالة رائحة الفم بعد أكل البصل يمضغ النعناع أو البن أو البقدونس أيضاً وهو من خضروات السلاطةو تستعمل فى التجميل للحصول على بشره ناضره حيث يغلى مقدار ربطة من البقدونس فى لتر ماء ١٥ دقيقه ويغسل بهذا المغلى الوجه صباحاً ومساءاً وهو دافىء وتفيد غسيل الوجه مرتين يومياً بعصير أو منقوع البقدونس لعلاج حب الشباب والبثور .

ومغلى نبات البقدونس سواء البذور أو الجذور أو الأوراق بمقدار ٥٠ سم فى لتر ماء لمدة ٥ دقائق أو بنقعها لمدة ١٥ دقيقة فى ١/٢لتر ماء ثم يشرب هذا المغلى أو المنقوع بواقع كوبين فى اليوم قبل الطعام فإن ذلك يفيد فى علاج الرمل البولى .

وربطة من البقدونس ومثلها من الكرفس ومثلها من زهور البنفسج وتغلى فى كأس ماء وتشرب على الريق فإنها تفيد فى طرد الديدان .

ومهروس الأوراق يستعمل ككمادات مطهره وشافيه للقروح والجروح والأورام والآلام العصبيه وتستعمل بعمل كمادات على الثدى لعلاج الالتهابات وأمراض الرضاعة .

وكذلك يستعمل زيت البقدونس فى علاج الضعف الجنسى والحمى بتناول ٢ - ٣ نقطة فى نصف كوب ماء صباحاً ومساءاً .

ومن الثمار المفيدة جداً التمر حيث أن أكله مع حب الصنوبر يزيد فى الباه وأكله مفرداً مقوى وملين للطبع وبدىء من خشونة الحلق كما أن أكله على الريق يقتل الديدان ويقوى اللثه والمعده يوقف الإسهال ويقطع دم البواسير وتضمد به الجراحات لصقاً ويستحب شرب الزنجبيل بعد أكله كذلك القرفه والحليب ولايؤكل منه بكثره حيث أنه عسر الهضم .

ومن المهام المفيده جداً للتمر وتقاوم آثار العقاقير المصنعة التى تفيد فى عملية الولادة وتكفل سلامة الأم والجنين معاً حيث يقوم بدور الهرمونات ويسهل إنقباض الرحم بعد الولاده ويمنع النزيف ويقى من إرتفاع ضغط الدم أثناء الولاده ويهدىء الأعصاب وذلك لإنه يؤثر على الغده الدرقيه وكذلك ينصح بإعطائه للصغار والكبار من العصبيين كل صباح .

وتناول التمر (الرطب) بإعتدال يؤخر مظاهر الشيخوخه وهومن أحسن الأغذيه إذا اضيف اليه الحليب خاصة لضعيفى الجهاز الهضمى .

وهو يفيد المصابون بفقر الدم والأمراض الصدرية ويعطى لهم على شكل منقوع أو عجين وهو مغلى ويشرب على مرات فى اليوم ويفيد جداً الرياضيين والأطفال و العمال والناقهين والحوامل .

ومن فوائد الرطب الهامه أنه غنى بفيتامين (أ) فهو يحفظ رطوبه العين وبريقها ويمنع جحوظها ويكافح الغشاوة ويقوى الرؤيه ويقوى كذلك اعصاب السمع ويهدىء الأعصاب وينشط الغدة الدرقية ويشيع السكنيه والهدوء فى النفس بتناوله صباحاً مع كأس من الحليب وهو كذلك ملين للأوعيه الدمويه ويرطب الامعاء ويحفظها من الالتهاب .

وهو مفيد فى علاج السعال والبلغم وإلتهاب القصبه الهوائيه وذلك بعمل شراب مكون من ٥٠ جم تمر + ٥٠ جم زبيب + ٥٠ جم تين مجفف + ٥٠ جم عناب مجفف وذلك فى لتر ماء ثم يغلى على النار ويشرب ٢ - ٣ مرات فى اليوم

ومن المعروف أن الترمس تقتل الديدان أو إذا لعق مع العسل أو شرب مع الخل مسحوقاً وكذلك الماء الذى يغلى فيه الترمس يقتل الديدان ويعالج البهق إذا صب من الخارج على مكان الإصابه وهو يعالج الجروح الخبيثة والدقيقة مع دقيق الشعير بنسب متساوية ينفع من أوجاع الجراحات ويضمد به عرق النسا .

كما أن مهضوم بذوره يدر البول ويهضم الأكلات الثقيله ويطرد بعض أنواع الديدان وهو مقو للقلب والأعصاب .

كما أن التفاح من الفواكه العظيمـه الأثر الطبى والعلاجى الممتاز فأكله يقوى الدماغ والقلب ويذهب ضيق التنفس والخفقان المزمن ويقوى الكبد والحلو منه يصلح الدم ويقى الجسم من السموم ويحمى القلب ذلك بأكل تفاحه واحده فى اليوم .

وإذا شوى التفاح وأُكل فإنه يصلح المعده ويدفع ضرر الأدويه السامه وقد جرب عصير التفاح المطبوخ فوجد إنه يعالج النقرس والروماتيزم والصرع .

وتناول تفاحه واحده فى اليوم يعطى أثر السحر للإنسان فهى تنشط الأمعاء وتمنع الإمساك المزمن وتفتت الحصى فى الكلى والحالب والمثانه وتزيل حصى البول .

إذا نقع التفاح بعدتقطيعه إلى شرائح طول الليل وشرب على الريق يخفف من آلام الحمى والعطش وينشط الكبد ويخلص الجسم من الأحماض والدهون ويسهل إفرازات غدد اللعاب والأمعاء والكبد وينشط كذلك القلب ويخفف آلام التهاب الأعصاب .

ومن العلاجات الهامه للتفاح أن :

١- أكله مطبوخاً ينفع فى علاج المعده والأمعاء الضعيفه .

٢- تقطع ٢ - ٣ تفاحات بقشورها وتغلى فى لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة ويشرب من هذا المغلى ٤- ٦ فناجين فى اليوم وذلك لعلاج النزله المعوية والرئويه .

٣- يغلى ٣٠ جم من قشور التفاح فى ربع لتر ماء مدة ١٥ دقيقه ويشرب من هذا المغلى ٤ -٦ فنجان فى اليوم لعلاج الروماتيزم وأدرار البول وعلاج النقرس .

٤- يؤكل التفاح الممزوج بالسكر النبات والينسون لعلاج السعال الناتج عن التهاب الحنجرة وكذلك البحه .

٥- شراب عصير التفاح الخالى من الكحول مفيد فى حالات فقر الدم والضعف العام وتصلب الشرايين وداء النقرس وأمراض الكبد والجهاز البولى وأمراض الجلد وروماتيزم الأعصاب - وذلك بتناول ٤ - ٦ فنجان يومياً .

وثبت أن أكل التفاح يفيد المصابين بأمراض الكلى والمفاصل والنقرس ولعلاج الضغط الشريانى وحصى المراره .

والتين وهو ثمره ذكرت فى القرآن مع الزيتون والرمان والنخيل واليقطين وغيرها يؤخذ الثمر الأخضر منه وتطلى وتضمد به الثاليل والبهق فإنه يذهبها وكذلك يفعل ورقه حيث يضمد به الأورام الصلبه مع الجميز ودقيق الشعير والماء وذلك بهرس ثمرتين من التين من الجميز مع ملعقة كبيرة من دقيق الشعير وعجنها بالماء ووضع العجين فوق الورم وربطه بضمادة من القماش .

إذا جفف التين وسحق مع قشور الرمان الجافه ثم غلى فى الماء فإن الغرغره به تزيل أورام الحلق وأورام أصول الأذنين كذلك إذا أصيب إنسان بالحكه فإن طبيخه مع زهرة الخردل يفيد فى إزالتها .

كما أن شراب التين المكون من غلى ثمار التين ثم ضربها بالخلاط ووضع عسل النحل منزوع الرغوة عليها وإستعمالها ٢ - ٣ مرات فى اليوم بمقدار فنجان قهوة صغير فإن ذلك يشفى السعال المزمن وأوجاع الصدر وأورام القضيب والرئه وكذلك ادرار اللبن للمرضعات .

والثمار المجففه إذا قطعت وغليت مع الحليب بحيث تصير مثل العجين وتؤخذ ويضمد بها الجروح النتنه وذلك بتثبيتها فوق الجرح مباشرةً ثم تثبت برباط من الشاش والقطن وتجدد ٣ - ٤ مرات فى اليوم فإنها تشفى هذه الجروح وتدملها .

والتين إذا أُكل صباحاً على الريق ٣ - ٤ ثمار ناضج سبق نقعها فى كـوب ماء بارد طول الليل فإنها تعالج الإمساك والسعال الديكى مع إستمرار شـرب المـاء على الريق .

وأكل الثمار المنقوع صباحاً لمدة أسبوع إلى عشرة أيام وكما أنـه ذكـر فـى سورة البقرة الثوم والعدس والبصل والقثاء أيضاء فإن الثوم من النباتات الطبيه الهامه جداً حيث أن الشائع تجفيف الثوم وخلط الرماد مع العسل النحل ودهـان البهاقـه وداء الثعلبه وعرق النسا طلباً للشفاء .

وإذا سلق الثوم أو شوى فإن أكله يزيل وجع الأسنان ويصفى الحلـق وينفـع جدا مع السعال المزمن ومن أوجاع الصدر والبرد وإذا جلسـت النسـاء فـى طبيـخ ورقه يدر البول والطمث ومن فوائد الثوم الهامه أنه يخفض نبسة الكوليسـترول فـى الدم وذلك بتناوله يومياً لمدة ٤ - ٦ أسـابيع علـى الريـق (فـص صغـير) وعصـير الثوم إذا نقط فى الأذن دافئا مع بضع نقط من زيت الزيتون يسكن آلام الأذن .

والجروح النتنه التى لاتلتئم تضمد بمزيج من ١٠جـم عصير ثـوم + ٩٠جـم ماء + ٢ جم كحول فإن ذلك يبرئها .

كما أن الجرب يعالج بدلك الجسم كله بمزيج من الثـوم والشـحم مـره كـل يوم لمدة ٣ أيام يعقبها حمام ساخن مع غلى الملابس الداخليه .

وأكل الثوم عموماً يقى الجسم من كثير من الأوبئة وكذلك يعيق نمو خلايـا السرطان ويقى إلى حد كبير من الإصابه بشلل الإطفال وينصح بتقديمه للأطفال .

ومن فوائد الثـوم الهامـه إستعماله كعـلاج لطـرد الـدوده الشـريطيه وذلـك بتقشير فصوص رأس كبيرة ثم بشرها ثم غليها فى قليق من الماء لمدة ٢٠ دقيقه ثـم يؤخذ هذا المغلى على الريق ويمنع المريض عن تناول أى طعام حتى الظهيرة وتكـرر هذه العمليه لمدة ٣ أيام .

وعصير الثوم كذلك يعالج السعال الديكى لدى الأطفال وذلـك بوضـع ١٠ - ١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال أو عسل النحل كل أربع ساعات .

ولقتل الديدان المعويه لدى الأطفال يعطى الطفل صباحاً فنجاناً من الحليب فيه بضعة فصوص من الثوم ثم يلى ذلك عمل حقنة شرجيه دافئه .

وفى كل الحالات يتم التخلص من رائحة الثوم المنفرة بأكل تفاحه أو تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل أو مضغ قليل من البن أو الكمون أو اليانسون أو بمضغ بعض عروق البقدونس .

ومن النباتات التى تؤكل طازجه أوتستخدم كذلك فى السلاطة الجرجير وشرب عصير أوراقه وأكل بذورة يقوى جنسياً كما أن المضمضه به تمنع حفر الاسنان والجرجير مدر للبول وهاضم للطعام وملين للبطن ... وإذا طبخت بذورة وعجنت بماء أوراقه ودهن بها التمش والبهق فإنها تزيله وذلك بإستعمال هذا الدهان ٣ - ٤ اسابيع مساءاً وذلك بطحن ٥٠ جم بذور وعجنها بعصير حزمة صغيرة .

ويُعمل من أوراق الجرجير نقيع مفيداً لتنقية الدم وتنظيف المعدة وضد علل الكبد وأمراض الكلى والإستسقاء والحصى والنقرس وذلك بوضع نصف لتر ماء مغلى على ٢٠ جم من أوراق الجرجير ويشرب بمقدار ملعقة كبيرة ٢ - ٣ مرات يومياً .

وينفع عصير الجرير فى علاج تساقط الشعر وذلك بعمل مزيج من ٥٠ جم عصير أوراق الجرجير مع مقدار ٥٠ جم من الكحول مع ١٠ جم ماء الورد ثم تدلك جلدة الرأس به يوميا لمدة شهر مساءاً .

كما أن عصير الجرجير ينفع فى علاج عصر البول ويعمل على ادراره وذلك بغلى ٣ ربطات من الجرجير مع بصله بيضاء كبيره فى لتر ونصف ماء ويستمر الغلى حتى يبقى ثلث الماء ثم يصفى ويشرب دافئاً بواقع فنجان صباحاً وفنجان آخر مساءاً .

وينفع الجرجير فى علاج الحروق بعمل مرهم منه مكون من سحق كميه من بذور الجرجير مع بصله متوسطة وكميه من وورق الفراوله ثم تطبخ مع زيت

الكتان وبعد ذلك يصفى المزيج بقطعة شاش والمقادير هى ٥٠ جم بذور جرجير + بصله متوسطة + ١٠ جم ورق الفراولة + ١٠٠جم زيت الكتان .

والجزر ايضاً وهو من خضروات السلاطة أو الخضروات التى تؤكل طازجة أكله طازجاً ينفع فى شفاء أوجاع الصدر وكذلك السعال ويصلح المعدة والكبد ويعالج مرض الإستقساء ويدر البول ويفتت الحصى ويهيج الباه - وإذا بشر الجزر ناعماً وغلى حتى ينهرى وطرح عليه عسل النحل بدون إزاحه شيىءً من مائه وسوى على نار هينه حتى إذا قارب الإنعقاد أُلقى على كل رطل منه نصف أوقيه من كلاً من العود الهندى ، القرنفل ، الدار صينى ، الزنجبيل ، الهيل ، جوزة الطيب فإن تلك المربى تعالج السعال وتقوى المعدة الضعيفة وتقوى كذلك الكبد وتعالج سوء الهضم والإستسقاء وتزيد جداً من القوة الجنسية لاسيما لدى كبار السن .

ومن مميزات الجزر مساعدته لمن يتناول كأسين كبيرين من عصيره يومياً أن يشفى من العصبيه وسوء الخلق وإضطراب الرؤيه وحب النوم وسرعة الإعياء . . كما أن هذا العصير يعطى الدم حاجتة من البوتاسيوم ويجعل الإنسان لطيفاً حسن الخلق يحبه الناس . . وعصير الجزر إذا تم تناوله يومياً يقوى البصر وهو كذالك يزيد من مقاومة الجسم للأمراض المعديه ويفيد فى حالات فقر الدم والضعف العام ويعدل كذلك فعل الغدة الدرقية ويهدىء من إضطراب القلب والإعصاب .

والجزر مفيد جداً للأطفال فشرب الجزر الذى يحضر بطبخ العصير مع السكر يفيد فى علاج السعال لدى الأطفال كما يعطى العصير للاطفال إبتداءً من الشهر الرابع لمقاومة لين العظام وذلك بواقع ٢ - ٣ ملاعق صغيرة يومياً .

ومن النباتات المشهورة حبة البركة أو الحبة السوداء وهى تستعمل فى تحضير بعض الأطعمة مثل المفتقة وذلك لراغبى السمنة ويستخرج من البذور كذلك زيت يوضع على القهوة كمهدىء للأعصاب وفى نفس الوقت يفيد فى

علاج السعال العصبى والنزلات الصدرية وينبه الهضم ويدر اللعاب والبول و الطمث لدى السيدات كما يطرد الرياح والإنتفاخ وقد جرب حرق ١٠٠ جم من البذور ثم تسخين الرماد مع ٧٥ مم من سكر النبات ويسف صباحاً ومساءاً بمقدار نصف ملعقة صغيرة مع قليل من الماء لسهولة الإبتلاع وذلك لمنع الغازات .

ومن خواص حبة البركة أنه إذا أخذ زيتها وخلط مع زيت الكندر (اللبان الدكر) وإستعمل بمقدار ملعقة صغيرة صباحاً ومساءاً فإن ذلك المخلوط يعيد الشهوة ولو بعد يأس منها وشربتة مثقالان ولايكثر من إستعماله حيث أنه يضر الكلى وتستعمل حبة البركة كترياق للسموم ودخانها يطرد الهوام .

وإذا قليت حبة البركة بالزيت ونقط من هذا الزيت ٢ - ٣ مرات فى اليوم بشرط أن يكون دافئاً - فى الأذن يشفى الصمم خصوصاً إذا خلط بدهن الحبه الخضراء وإذا وضع كذلك فى الأنف يشفى الزكام - كما أن رماد حبة البركه تقطع البواسير شرباً وطلاءً .. وطبيخ حبة البركة مع الخل يمنع من وجع الإسنان كمضمضه خصوصاً مع خشب الصنوبر ويقتل كذلك الديدان وحب القراع ويدر كذلك الطمث إذا إستعمل إياما ويسقى بالعسل النحل والماء الحار لانزال حصاه المثانه والكلى .

وتعالج حبة البركة أوجاع الرأس المزمنه بنقع الحبه فى الخل لمدة ليله ثم طحنها فى اليوم الثانى وإستعمال الطحين للسعوط .

ومن البذور الهامه أيضاً بذور الحلبه وهى تفيد فى حالات كثيرة فإذا غليت مع التين والتمر والسكر بمقدار ٥٠ جم لكل منها وإستعمل المخلوط شراباً بواقع ٢ - ٣ مرات يومياًأفاد فى علاج أمراض الصدر المزمن والسعال والربو وضيق التنفس .

وشرب هذا المحلول يفيد فى علاج حالات فقر الدم وضعف البنيه وفقدان الشهيه .. وشرب الحلبه المغليه المحلاه بالسكر وعسل النحل يفيد كمقو للأمعاء ومضادة للالتهابات ... كما أن هذا المغلى يستعمل للتسمين لدى النحاف

ويساعد مرضى البول السكرى لشفاء الجروح .. وتستعمل فى علاج التهابات الرئه وعلاج الإمساك وعلاج البواسير وعلاج النزلات العمويه وذلك بشرب ملعقة كبيره (٣ - ٤ مرات) يومياً - وهذا الشراب يسكن حدة السعال عند المصابين بالتدرن الرئوى وتستعمل كذلك كغرغرة لعلاج التهاب اللوزيتن ويجهز هذا المغلى الهام بوضع ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبه + ١/٢ لتر ماء مغلى لمدة دقيقة واحدة ثم يصفى بعدها ويشرب على جرعات كما هو موضح انفا .

أما الغرغرة فتحضر بغلى فنجان مسحوق لكل فنجانين ماء ويغرغر به عدة مرات مع الإحتفاظ بالمحلول داخل الفم على الأقل دقيقتان .

والحمص وهو من الحبوب المشهورة فى التسالى والسبوع والموالد أكله يجلو النمش ويحسن اللون والدهان بدهنه يقلع مسام القوباء وعمل لبخه من دقيقه تفيد فى علاج القروح الخبيثه والسرطانية والحكه ووجع الظهر وإذا كانت هناك بثورا رطبه فى جلدة الرأس فإن هذا العجين ينفعها ويشفيها إذا دهنت به لمدة أسبوع وللأستفادة منه فى علاج أمراض أورام اللثه والأورام التى تحت الأذنين يؤكل فى وسط الوجبه .. والحمص مدر للبول ومحسن ومنشط للأعصاب والمخ ولايجب الإسراف فى تناوله بل يؤكل بكميات قليله على فترات بعيده .

كما أن الحناء وهى نبات مصرى مشهور تستعمل فى علاج حالات كثيرة مثل تشقق الرجلين وعلاج التنيا بوضعها بين أصابع القدمين كما أن عجينتها تلصق بالجبهه لعلاج الصداع وإذا عجنت بالخل وضمدت بها الجبهه تسكن أيضاً الصداع وتضمد بهذه العجين أيضاً الأورام التى ترشح ماء أصفر وكذلك تنفع فى علاج الجرب المتقرح المزمن بوضع لبخات عليه وتغيرها كل يوم لمدة أسبوع ثم الإستحمام وغلى الملابس فى محلول الليزول .

وثمرة الخرشوف توصف لتنشيط الكبد وتجفيف التهاباته ولمنع إنقطاع البول وكذلك تخفيض ضغط الدم المرتفع وعلاج تصلب الشرايين .. وهو عموماً يقوى القلب وينشط الذهن ويريح من يبذل جهداً عقليا وهو مدر للصفراء ويمكن أن

يشرب مع منقوع أوراقه ١٠ - ٣٠ جم لكل لتر ماء ويمنع عن تناوله المصابون بالروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس وأصحاب المسالك البوليه الضعيفه والمصابون بالحساسيه .

والخرشوف فاتح للشهيه ويدر البول ويخفض الحراره ويزيل رائحة العرق الكريهه وتؤكل جذورة مع عسل النحل لينبه القوة الجنسيه .

وكذلك يستعمل الخل لتزويد الجسم بجميع ماتحتاج إليه من أنواع المعادن بواقع ملعقة صغيرة واحدة من خل التفاح توضع فى كوب ماء وتشرب مرة واحدة أو عدة مرات فى اليوم .

ومن الطريف أن رسول الله كان مدعوا على طعام فقدم له الخل فأكل رسول الله الخل قائلاً (نعم الطعام الخل) وهذا يوضح فوائده الكبيرة غير ما ذكر فهو يعالج ويطهر المسالك البوليه بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء .

والخل أيضاً يستعمل لعلاج السمنه المفرطة التىتعرف بزيادة محيط الخصر عن محيط الصدر وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء مع كل وجبه طعام والخل يكافح الأرق ويعمل خليط من ٣ ملاعق صغيرة من الخل مع فنجان صغير عسل نحل ويجهز دائما فى غرفة النوم يؤخذ فى كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين ثم يكرر بعد ساعة على الأكثر إذا لم يأت النوم خلال نصف ساعة .

وفى حالات الضعف العام وخمول الجسم يستعمل الحمام الخلى وذلك بوضع ملعقة صغيرة من الخل فى نصف كوب ماء ساخن وتؤخذ منه ملعقة صغيرة فى اليد ويدلك بها أخر الكتفين ثم على الكتف الآخر ثم يدلك الصدر والبطن والظهر والأطراف السفلى حتى يتم تدليك الجسد كله براحتى اليد وبعد التأكد من دخول المحلول إلى الجسد كله يجفف السطح .

كما أن الخل يعالج الصداع المزمن المسمى بالشقيقة بوضع مزيج متساوٍ من الخل والماء حتى إناء فوق النار حتى الغليان ثم يستنشق منه ٧٥ مره من البخار المتصاعد لتخف شدة الألم تدريجياً حتى تزول كلياً - إذا عادت النوبه يمكن وضع كمادة سميكة على الجبه مبلله بمزيج من الخل والماء بنسبة ١ - ٢ .

وفى حالات الدوار - الدوخه - تستعمل نفس الأساليب السابقة ويلاحظ الإستمرار فى شرب المزيج لمدة شهر بواقع ٢ كوب يومياً .

كما أن فى حالات آلام الحلق يستعمل خل التفاح كغرغرة بنسبة ملعقة منه إلى كوب ماء مع بلع جرعة منه كل ساعة ثم كل ساعتين حتى يزول الآلم .

وفى حالة الحروق يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح وفى حالة دوالى الساقين يؤخذ قليل من الخل وتدلك به الدوالى مرة صباحاً ومرة مساءاً فتضمر خلال شهراً من ذلك ويوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل مرة فى الصبح ومرة فى المساء .

والخيار وهو من الخضروات السلاطه أو يؤكل طازجاً وأصبح متوافراً طوال العام تقريباً بعد زراعته فى الصوب . تناوله يرطب الحراره وعصيره يزيد فى الذكاء ويهدىء حرارة العطش والخيار من النباتات التى توافق الكبد والمعدة المتعبين وتناول بذورة بصفه خاصة يفيد فى شفاء ورم الكبد والطحال وأوجاع الرئه وقرحها .كما أن تناوله يدر البول بكثرة ويفتت الحصى - والخيار يفيد فى حالات اليرقان وشرب ماؤه ممزوجاً بالسكر ينشط المعدة .

ومن خواص الخيار أيضاً أنه يسكن الصداع الحار ويفيد فى علاج التسمم والمغص وتهيج الأمعاء والنقرس وداء المفاصل .

ومن بذور الخيار يستخرج مشروبات تفيد فى السعال وحرقان البول وأمراض الصدر والالتهابات وبذور الخيار مع الشمام والقرع بنسب متساوية تسحق وتخلط بعسل النحل منزع الرغوة تعالج الضعف الجنسى وتعيد الشهوة ولو بعد إنقطاعها .

والخيار المفروم مع الحليب يسكن العطش فى حالة الحميات والإضطرابات العصبيه وكذلك يشفى مرض البول السكرى بالإكثار من أكل الخيار الطرى لتنقية الجسم من السموم .

ومن فوائد الخيار الهامه أن عصيرة الطازج ينقى جلد الوجه ويكسبه نضاره لإحتوائه على نسبة عاليه من الكبريت وذلك بدهان الوجه بالعصير مساء ليستمر مفعوله طول الليل وينصح بعدم تناول التوابل طوال فترة العلاج ومن الممكن غسيل الوجه بماء الخيار المطبوخ ليعطى بشرة ناعمة كما يمكن وضع قشرة الخيار فوق الخدين والجبهه وأماكن التجعدات فيزيلها مع تكرار العملية .

ويستعمل الخيار كلبخه طازجة لعلاج القوباء والجرب والحكه الشديدة وخشونة الجلد وإنتفاخ الأجفان وإحتقان الوجه .

وفى حالة وجود نمش بالوجه تنقع شرائح الخيار فى الحليب الخام عدة ساعات ويغسل بها الوجه ويكرر ذلك مساءاً مدة ١٥ يوماً حتى يزول .

وللراغبين فى عمل ريجيم غير قاسٍ ومفيد عليهم بتناول الخيار حيث يفيد فى إنقاص الوزن حيث أن كل ١٠٠ جم تحتو على ٢٠ وحدة حرارية فقط وهو مع ذلك يعد مالئ للمعدة ويسد الجوع دون سعرات حرارية عاليه .

* ويمنع مرضى الكبد وضعف الجهاز الهضمى وعسر الهضم من تناول الخيار كلياً .

ونبات الرجله وهو من الخضروات ينفع عصيرها فى قلع الثآليل إذا دلكت به وإذا خلط بذر الرجله على الخل يجعل الإنسان قادراً على العطش مدة طويله وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه والرجله قابضع للصفراء ويقطر بعصيرها العيوم لعلاج الرمد وأكل الرجله يمنع القيء وإذا وضعة ماؤها على النزيف يوقفه فوراً وكذلك ينفع مع البواسير الداميه (التى تنزف دماً) بغسلها بالماء والجلوس فيه وشرب ماؤها يعالج الحميات الحاره والإسهال .

وفاكهة الرمان مقوية للقلب وتستعمل مادة التانين فى الزهرة والقشرة كمادة قابضة وغلى ٥٠ - ٦٠ جم من القشرة فى لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة ويشرب منه كوب على الريق كل صباح يسقط الدودة الوحيده (الشريطيه) ويشفى من عسر الهضم وأكله مع المواد الدسمه يهضمها وإذا شرب عصيرة مع الماء والسكر أو مع عسل النحل كان مسهلاً خفيفا وهو ينظف مجارى التنفس والصدر ويطهر الدم ونبات الريحان (الحبق) مطيب ممتاز لأرجاء المنزل وكذلك فى المأكل وللفم عند مضغ أوراقه حيث ينحدر منها الإنتعاش إلى المعدة فينشطها كذلك كما يسكن التشنجات ويقوى الأعصاب إذا اصابها وهن ومضغ الأوراق وأكلها يطرد الأرق وينفع كذلك فى تخفيف آلام الحيض لدى الأناث وذلك بإستعمال مستحلب بواقع ٢٠ جم من الزهور والأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك ٣ - ٤ ساعات ثم يصفى ويشرب دافئاً ٢ - ٣ مرات فى اليوم .

وأكل الأوراق أو شرب المستحلب مفيد جداً لذوى المزاج العصبى والدور العصبى والسعار وللأطفال الذين يشكون من الأرق .

الزنجبيل معرق مقوٍ للقلب والمعدة ويستعمل لتوسيع الأوعية الدمويه والشعور بالدفء وتلطيف الحراره وهو كذلك يساعد على الهضم ويلين البطن ويفيد فى علاج سد الكبد العارض عن البرد والرطوبه ويفيد كذلك من ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبه أكلاً واكتمالا وهو معين على الجماع ومحلل للارياح الحادثه من الأمعاء الغليظه وذلك بإستعمال منقوعة قبل الأكل كدواء قوى المفعول لعلاج النقرس وبحة الصوت .

وشجرة الزيتون لها مالها من العلاجات والفوائد الطبيه الهامه للأنسان حيث يوصف ضد أمراض الكبد وأكله يقوى المعدة ويفتح السدد وورقه إذا مضغ أذهب فساد اللثه والقلاع وأورام الحلق وإذا دق الورق وضمد بمائه تنفع فى علاج القروح والأورام وختم الجروح كما يحقن بعصاره الزيتون شرجياً لعلاج قروح المعده والأمعاء .

زيت الزيتون ملطف وملين ومدر للصفراء ومفتت للصحى ومفيد لمرضى السكر وذلك بشرب ملعقتين فى الصبح والمساء قبل النوم ويمكن إضافة عصير الليمون عليه لزيادة الفائدة .

ولعلاج فقر الدم والكساح لدى الأطفال يفرك الجسم بزيت الزيتون .

وكذلك لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب وإلتواء المفاصل يصنع مرهم من رأس ثوم تبشر فى ٢٠٠ جم من زيت الزيتون وينقعان ٢ - ٣ يوم ثم يفرك بالمرهم مكان الألم عدة مرات يومياً .

وللمحافظة على جمال البشرة لدى السيدات ولإزالة تجعدات الوجه والرقبه يطلى الوجه والرقبه بمزيج مكون من نصف ملعقة صغيرة زيت زيتون + صفار بيضه + ١٠ نقط من عصير الليمون .

ويزال هذا الدهان بعد ٢٠ دقيقه بماء دافىء ومن فوائد زيت الزيتون أيضاً دهن الجسم بزيت الزيتون للجلوس فى الشمس فى المصيف لفترات طويله كما يفيد الزيت كدهان فى حالة تشقق الأيدى من البرد والقوباء والدمامل والخراجات - ويوقف تساقط الشعر بدلك فروة الرأس بالزيت مساءاً لمدة ١٠ أيام مع تغطية الرأس ليلاً ثم يغسل فى الصباح وكذلك فى حالة تشقق الأرجل والأيدى يعمل دهان مركب من الزيت والجلسرين بنسبة ١ - ١ ويدهن به ٢ - ٣ مرات يومياً .

كما أن نبات التيليو (الزيزفون) وهو يسمى الشاى الأخضر يصنع من أوراقه مستحلب يفيد الصدر لتسكين السعال ويثير إفراز العرق ويخفض الحراره ويسهل التنفس كما يزيل الصداع والزكام وذلك بإضافة فنجان ماء مغلى إلى ملعقة صغيرة من الأزهار ويحلى المستحلب بسكر النبات ويشرب منه ساخناً ٢ - ٣ فنجان فى اليوم وهذا المستحلب أيضاً يهدىء الأعصاب ويعتبر مقوياً للجسم .

ومسحوق فحم الزيزفون يستخدم لعلاج عفونة الأمعاء وإمتصاص الغازات والسموم بأخذ ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى مساءاً .

ونبات السذاب ثلاثه أوراق من مائه مع أوقيتين من عسل النحل تخرج الديدان وتشفى أمراض الرحم كلها وكذلك المقعده ورطوبة الصدر والناصور والربو شرباً وذلك بوضع ١ جم ورق لكل فنجان ماء مغلى .

وإذا طبخ السذب فى الزيت ونقط فى الاذن دافئاً عالج الصمم وأذهب دوى الطنين بها ويداوى الصداع بإستنشاقه كسعوط كما يفيد فى علاج أوجاع المفاصل والنقرس وفى الإصابات الدمويه الناتجه عن الكدمات والتواء المفاصل وغير ذلك يعالج بحمامات مستحلب الأوراق أو بعمل كماده من الصبغة المخففه وكذلك تعالج التهابات العظام وأوتار العضلات والأطراف المثلجه بعمل حمامات أو تدلك بزيت السذاب المستخرج من الأوراق ويعمل بترك الأوراق حتى تذبل ثم تهرس وتوضع فى زجاجه محكمه ويضاف إليها ما يغمرها من زيت الزيتون ثم تسد الزجاجه وتوضع فى الشمس أسبوعين ثم يصفى بعدها الزيت مع عصر الأوراق فيه بقطعة من الشاش وكذلك يدلك بهذا الزيت الروماتيزم فى الأطراف والشلل - كما أن الحمامات الجزئيه بالمستحلب تعيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل و يستعمل مستحلب الأوراق كمضمضه لمعالجة التهاب اللوزيتن والتهاب اللثه وفى غسيل القروح والجروح النتنه ويغسل الرءوس المصابه بالقمل

أما السعتر وينطق فى العامه زعتر إذا طبخ مع الخل والكمون يسكن وجع الحلق مضمضه وكذلك وجع الأسنان وذلك بغلى ملعقة صغيرة منه لكل فنجان ماء مغلى وذلك ٣ - ٤ مرات فى اليوم كما أن شرب مغلى السعتر مع مغلى الكرفس يفيد فى تفتيت الحصى وعسر البول ويسف السعتر لمن يحسن بالغثيان ويجد حموضه الطعام فى الفم حيث يشفى المعدة ويشهى الطعام وأكله مع الأطعمه الدسمه يطيبها ويزيد من لطفها كما أن مغلى السعتر يخلط بعسل النحل ويشرل ليذهب المغص ويخرج الديدان .

كما يعمل من السعتر مربى مع عسل النحل وباستمرار أكل ملعقة بن صغيرة قبل النوم ينفع من الماء النازل من العين ويحسن الذهن واللون - كم ان

مقداراً منه مع مقدار من السكر ويؤكل فى الصبح والماء يحد البصر ويقويه - وإذا تم أكله مع الجبن الطرى يسمن الجسم ويقويه .

وتستخدم بذور السفرجل ملطفاً حيث يؤخذ المغلى ويستعمل كغسول فى حالات تشقق الجلد والبواسير ويعالج به الإسهال الحاد بغلى مقدار ٢٥٠ جم من الماء مضاف إليه كميه من الأرز ثم تضاف ملعقة من مسحوق السفرجل إلى هذا المغلى حتى ينضج ويعطى للمصاب بالإسهال كما يوصف للمصابين بإضطراب المعدة وضعاف البنيه .

كما أن السفرجل يعالج الربو والسعال الديكى بتحضير ملعقة كبيرة من بذور السفرجل وملعقة كبيرة من سكر النبات مع قليل من كنافة البحر تسحقعا جميعاً وتغلى فى نصف كوب ماء ثم تترك حتى تبرد ويؤخذ منها ٣ مرات فى اليوم لمدة عشرة أيام وللأطفال مقدار فنجان قهوة فى الصباح ومثله فى المساء أو مغلى ٥٠ جم من الأزهار والأوراق فى لتر ماء ويشرب بعد أن يبرد ويضاف إلي هذا المغلى زهور البرتقال لعلاج الأرق الناتج .

كما أن السفرجل يعالج عسر الهضم والتهاب الأمعاء . والسلق يوصف للمصابين بفقر الدم بطبخه مع اللحم المفروم مرتين يومياً .

والسنامكى ينقى الدماغ من الصداع العتيق وأوجاع االجنبين والوركين خصوصاً إذا طبخ فى أربعة أمثاله من الزيت حتى يذهب نصفه ثم يدلك به مكان الألم ٢ - ٣ مرات يومياً ومغلى السنامكى بمقدار ٧ در هم مع ٥ جم ينسون هندى لتنقيته ويشرب هذا المغلى ٣ مرات فإن ذلك يفيد فى علاج عرق النسا ووجع المفاصل وآلام النقرس .

كذلك فإن الشعير يخفض ضغط الدم وينشط الكبد ويجدد القوىويقوى الأعصاب ويوصف فى علاج أمراض السل والضعف العام وبطء النمو .وضعف المعدة والأمعاء والكبد والتهاب المثانه والكلى وذلك بإستعمال مغلى ٣٠ - ٥٠ جم فى لتر ماء لمدة ٣٠ دقيقه ثم يصفى ويؤخذ شراباً وملينا ً.

وعباد الشمس تستعمل بذورة كعلاج للملاريا وكمدر وقاشع للبلغم ولبه غنى بالبروتينات والمعادن والفيتامينات ولذلك فهى تخفف كلوستيرول الدم وتمنع تصلب الشرايين .

والعنب من أفضل الفواكه وأكثرها منافع وهو يؤكل رطباً ويابساً وأخضراً ويافعا و هو فاكهه مع الفواكه وقوت مع الأقوات وإدام مع الإدام ودواء مع الأدويه وشراب مع الأشربه وهو أحد الفواكه الثلاثه ملوك الفواكه هو والرطب والتين - هذا وقد ذكر العنب فى القرآن فى أكثر من موضع ففى سورة النمل يقول الحق سبحانه وتعالى ﴿ ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات ﴾ وفى آيه أخرى فى نفس السورة يقول عز وجل ﴿ ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكراً ورزقاً حسناً ﴾

هذا وسوف تفرد وصفاً لفوائد العديد من النباتات والثمار التى خلقها الله كغذاء وأودع فيها العلاج للكثير من الأمراض والعلل فهو سبحانه وتعالى أوجد الداء وأوجد العلاج وأرشدنا سواء بالوحى أو الإلهام أو الدراسة الى إستنباط طرق الشفاء للكثير من الأمراض مما خلق من ثمرات تختلف الوانها مما يوضح ان العلاج بالأعشاب والنباتات ليس ضرباً من العبث أو البدع فهو فى الواقع اصل الأدويه الكيماويه إن زاد الحد عن الجرعة المقرره سبب أعراضاً جانبيه مميته بعكس الأعشاب فهى كغذاء إذا زادات لاتضر وإذا قلت لاتضر وهذا هو السر الإلهى فى خصائص هذه الثمرات .

وسوف نقدم دراسة بحثيه هامه للقارىء عن العنب وعنب الدب والعناب والفجل والفراوله والفاصوليا وفول الصويا والقرنفل والقمح والقهوة والكتان والكرفس والكرات والكراويا والكمون واللبان الدكر والعنب والليمون والمحلب المردقوش والمصطكى والنعناع والهندباء واليقطين (القرع العسلى) وكل شجرة زاحفه أى لاتقوم على ساق مثل الشمام والبطيخ والخيار والقثاء والكوسه وذلك لأهميتها .

صــور إيضاحيــة لأجــزاء جسم الإنـسان والتـعرف على مواضع الألم

هذا البـــاب

يصور لك أجزاء جسم الإنسان فتتعـرف كيـف يعمـل وبذلـك تقـف علـى مكان العله وكيف تصيب الإنسان .

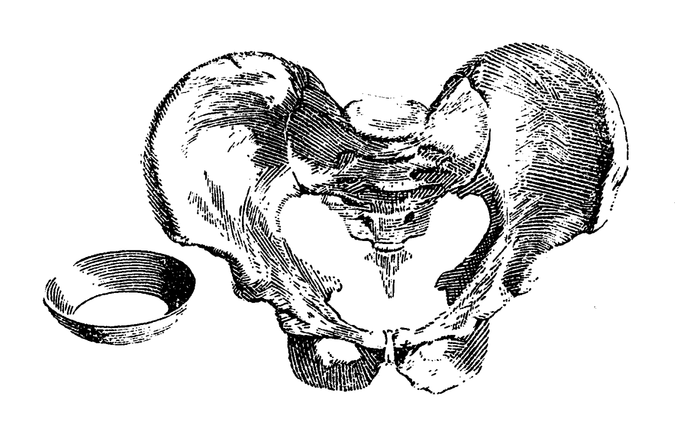
وقد قصدنا من هذا زيادة ثقافتك ومعلوماتك حيث أن العلاج العضوى مـا هو إلا عامل يحس به الإنسان ويشعر وبمعرفة المكان يدرك الأسباب .

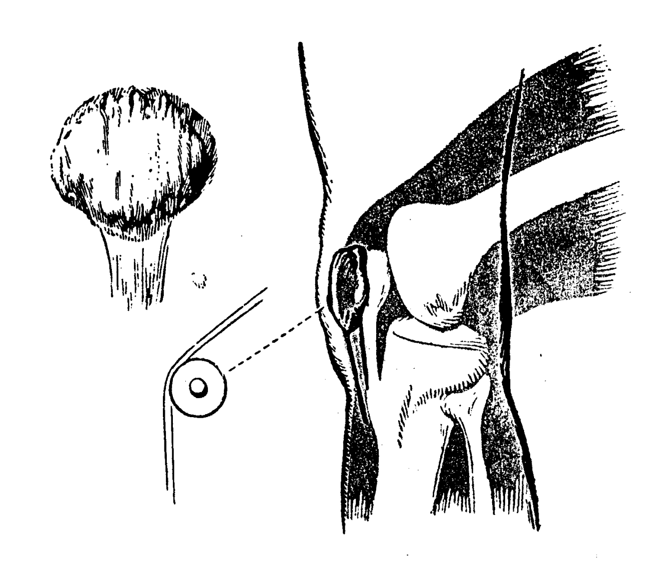
* فقد أوضحنا لك العمود الفقرى وبينا الفقرات والعجز
* العضلات
* القفص الصدرى
* عظام الحوض
* الركبه والتجويف العضلى والغضروف
* عضلات الفك
* الجذع
* المخ
* القلب ومجرى الدم
* الرئتين
* الجهاز الهضمى (المعدة – الأمعاء – الكبد والكليتان)

عظام الحوض

إن عظام الحوض الثابته تكون حلقه من العظام يرتكز عليها كل الجزء العلوى من الجسم ، وهى المحور الذى يلـف عليـه الساقان .ويتكـون الحـوض مـن عظمـين بارزين إلى الخارج يشبهان جناحى الفراشة ، وهـذان العظمـان مقوسـان وعريضـان عند القمة ويتجهان إلى الداخل ناحية الوسط ليكونا شكل فنجان له فتحة واسعة فى القاع . إن جزء الحوض الذى تعلق عليه سروالك وحـزام بندقيتـك هوحافـة العظـم البارز عند أكثر أجزائه إتساعاً.

وعلى كل جانب من الحوض ، تحت بروز العظم ، يوجـد تجويـف ، وهـذا التجويف هو الذى يستقبل راس عظم الفخد .

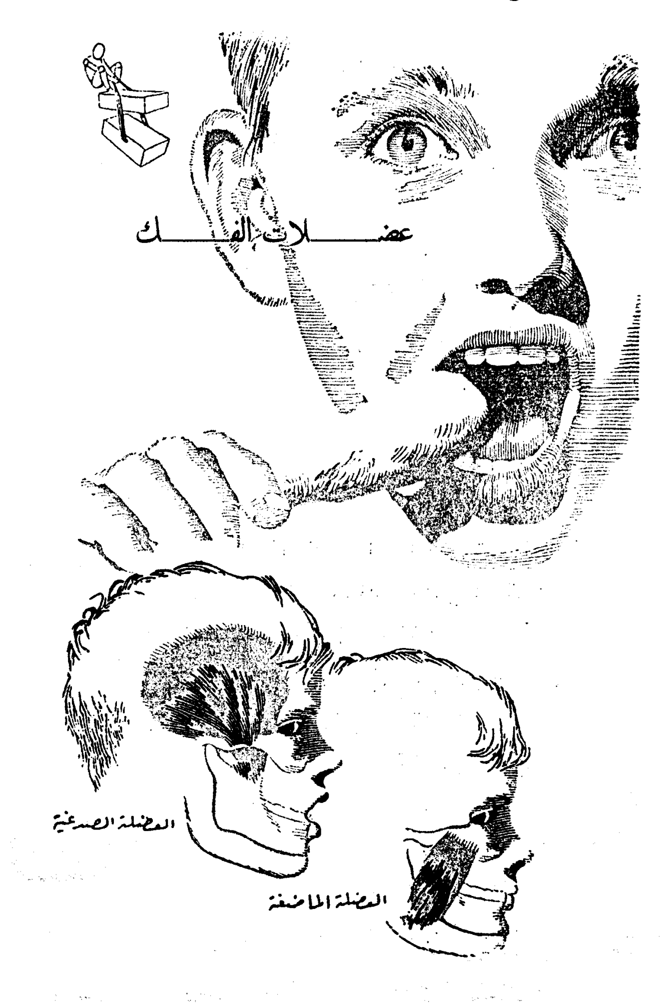




الركبة

إن المفصل الذى نطلق عليه الركبة يساعد الساق على أن تتحرك بليونة وسهولة ، وهذا المفصل يسمح للساق بان تنثنى فى إتجاه واحد فقط ويصير محكماً عندما تكون الساق ممتدة . وأمام المفصل يوجد غطاء الركبة (عظم الردفة) وهو قطعة سائبة من العظم تبلغ حجم أبو فروة وتشبهه أيضاً . إنه يحمى الركبة ويساعدها على أن تنثنى بسهولة . ويتصل غطاء الركبة بالقصبة برباط عبارة عن شريط من نسيج متين جداً ، وهذا الرباط برغم مرونته ، ليس مطاطاً ولايمكنه أن

يتمدد وذلك يسمح للعظم المتصل به أن يتحرك يسمح للعظم المتصل به أن يتحرك بسهولة دون أن ينخلع .

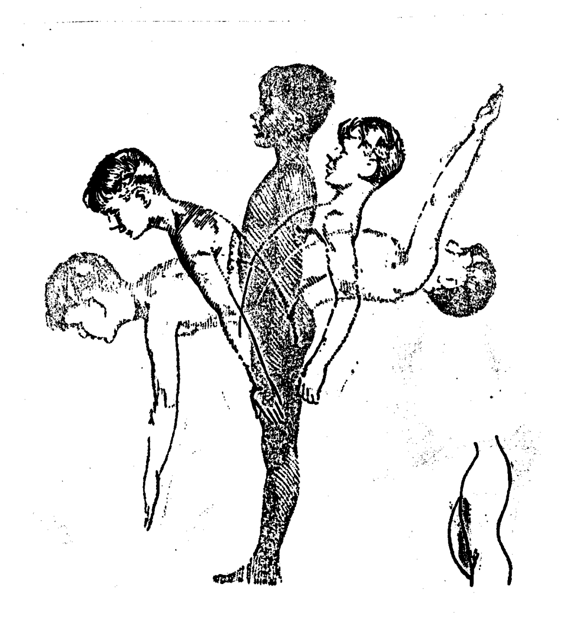




الجــذع

الجذع هو ذلك الجزء من الجسم الذى يمتد ما بين الكتفين والأرداف ، وعضلات الجذع تغطينا وتحمينا كما تغطى القشرة الشجرةوتحميها .

وتقع فى الجذع جذور العضلات التى تحرك الرأس والذراعين والساقين ، وطبعاً الجذع نفسه . إن أكبر عضلات الجسم توجد فى الظهر ، وهذه العضلات تجعل العمود الفقرى معتدلاً ومستقيماً ، كما أنها تمدك بقوة هائلة . وفى الجزء الأمامى من جذعك يوجد جدار عضلى وهذا الجدار هو درع مرنه تقوم بحماية أعضاء الجهاز الهضمى . وعملية أنثنائك إلى الأمام وإلى الخلف قد اختصت بها العضلات الأماميه من جسمك ، وعندما تكون هذه العضلات متناسقة فإنك تبدو منتظماً وأنيقاً .

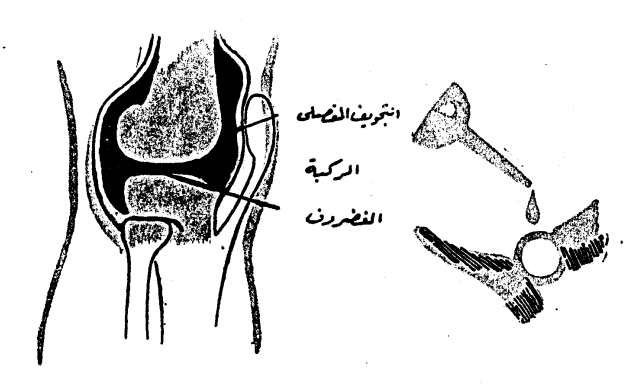


التشحيم

إن الحركة تخلقها العضلات التى تحرك العظام ، وعندما تتحرك العظـام فإنـه يحتك بعضها ببعض ، والآله التى له أجزاء متحركة لابد مـن تشـحيمها أو تزييتهـا بإنتظام حتى تدور بسهولة وليونة ، أم الآلة الآدميه فتختلف عن أية آلة أخرى فـى أنها هى التى تقوم بتزييت نفسها .

إن أطراف العظـام التـى يحتـك بعضهـا ببعـض تنتهـى بطبقـة رقيقـة مـن الغضروف ، والغضروف مادة مرنة ذات سطح أملـس ، وهـو يعمـل كوسـادة ، كما انه يقلل الإحتكاك .

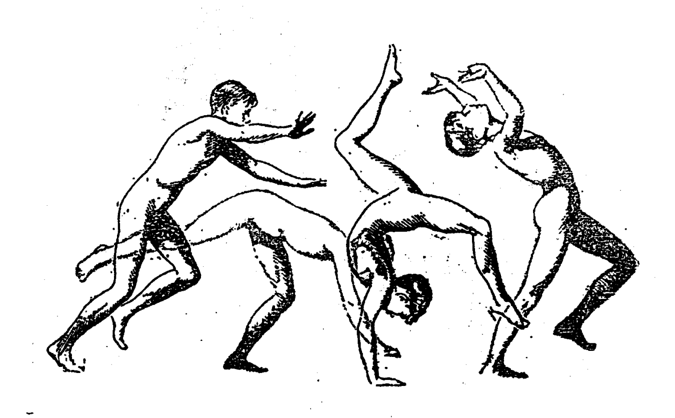
إن كل مفصل متحرك قد حفظ داخل تجويـف محكـم مكـون مـن الغشـاء الزلالى ، وهو طبقة من نسيج مبطن بطبقة أخرى أكـثر نعومـة . والغشـاء الـزلالى يفرز سائلا كثيفاً يعمـل علـى تشـحيم المفـاصل المبطنـة بـالغضروف . والتجويـف المفصلى المحكم يمنع هذا (الزيت) من الهـروب . إن الزيـت يبقـى المفـاصل دائمـاً مشحمة ، وبذلك يتحرك الجسم بليونة دون أن يحدث صريراً أو يبلى .

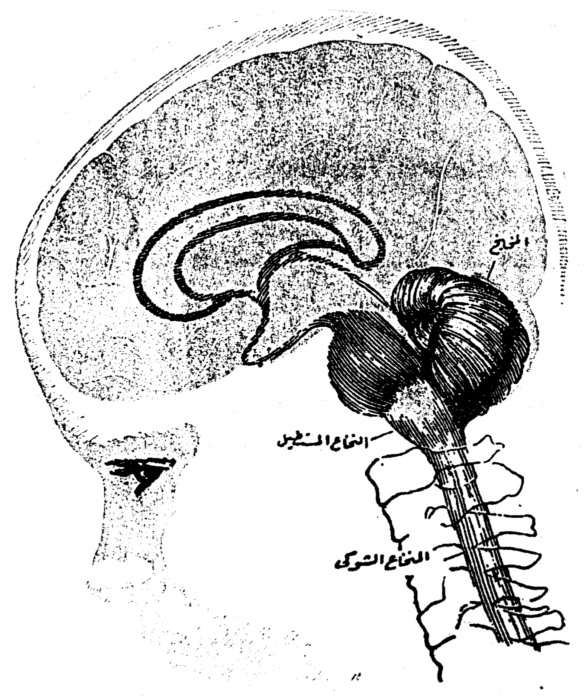


إن السير يبدو كأنه عمل بسيط جداً ، لكنه يصبح مستحيلا إذا لم يكن هناك تعاون من كل عضلة فى جسمك ، وعملية السير هو نتيجة لتناسق الجسم وتوازنه .

ومع كل خطوة تخطوها تتحرك ما يقرب من ثلاثمائة عضلة ، فعندما تتقدم الساق اليسرى إلى الأمام تتقدم معها الذراع اليمنى لتوازنها ، وتتأرجح الكتفان إلى اليسار والاردف إلى اليمين ، وتلمس القدم اليسرى الأرض فتشدنا الساق اليسرى إلى الأمام ثم تمتد الساق اليمنى ، والأن ترتخة كل عضله كانت مشدودة فى حين أن زميلاتها التى كانت مرتخية تصبح مشدودة ، وبذلك نمشى .

إن مبدأ التوازن والموازنة الذى يحدث فى جسمك يعمل به فى جميع حركاتك ، فعندما تكون فظاً أو مرتبكاً فإن ذلك يعنى أنك قد تعديت قوانين الجسم .





والجزء الهائل من المخ الذى يجعلنا حساسين وأذكياء هو المخ لمقدمى ، وهو ينقسم إلى قسمين يسميان بفصى - أو شقى - المخ .

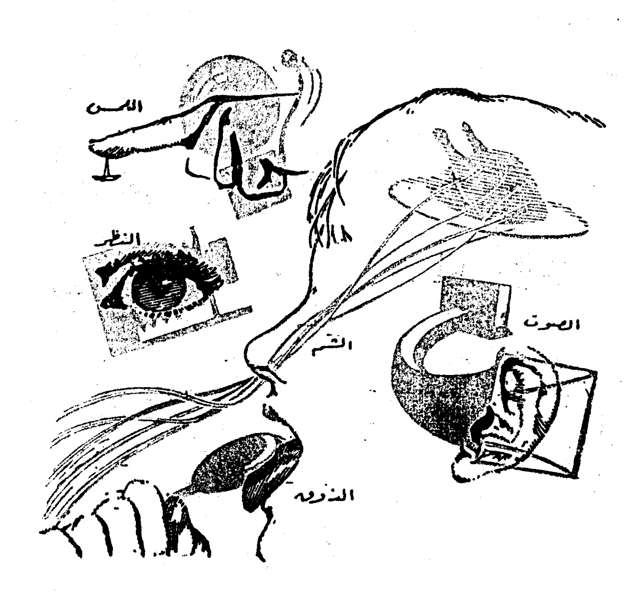
والمخ المقدمى كبير إلى حد انه لايغطى الأجزاء الأخرى من المخ فحسب ، ولكنه قد تنثنى على نفسه أيضاً ، حيث إنه ينحصر فى تجويف الجمجمة المحدود الصلب .

وهذه الثنيات أو الطيات الكثيرة تسمى بالتلافيف . وهذا العدد الكبير من التلافيف فى المخ الإنسان هو أحد الأشياء التى تميزة عن مخ الحيوانات الدنيا ، حيث إن الأخيرة هذه ليست لديها تلافيف عديدة ، فمادة المخ ليست بكثيرة .

إن القدرة على أن تفكر ، وتتذكر ، وترى ، وتتكلم ، وتكتب ، وتتخذ قرارات ، تتضمن عملاً إرادياً قد تركزت فى فصى المخ .

والمخ ، يبقى على إتصال بالعالم الذى يحيط بنا بواسطة مساعديه (الحواس)

فالعين هى آلة التصوير الخاصة بالمخ ، وهى تدله على شكل الأشياء واين يجدها ، والروائح التى ترسل للمخ عن طريق الأنف تدله على ماهية الأشياء ، ويدلنا الذوق على ما إذا كان الطعام جيداً أم رديئاً ، والذبذبات تتحول إلى أصوات عندما تصل المخ خلال قناة الأذن . وعنما يلامس أى جزء من جسمك سخونة أو برودة أو ألم أو ضغط فإن جلدك يبلغ المخ بذلك ، وحاسة للمس أو الشعور منتشرة على كل سطح الجسم .



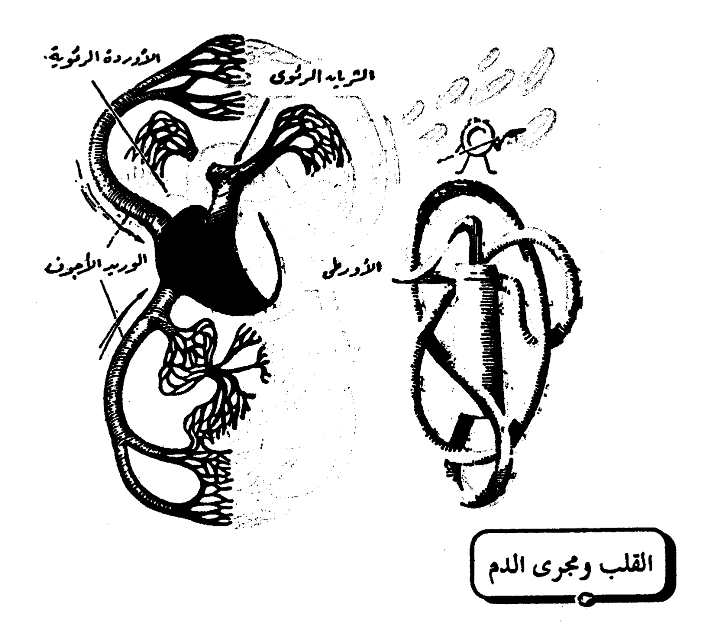
لابد للمخ من ان يثار حتى يعمل ، فإننا لاننهض من وضع الجلوس دون ماسبب ، وسواء أكان هذا السبب ذا أهمية أم لا فإن ذلك لايعنى المخ فى كثير أو قليل ، فجميع الإشارات أو الرسالات الإرادية تتساوى فى الأهمية ، ولابد أن تجاب وتطاع . وقد تصل رسالة النهوض إلى المخ عن طريق أى من الحواس ، فيجيب المخ عن طريق الأعصاب المحركة ، إنه يعرف أى هذه الأعصاب تهيمن على العضلات التى تحرك العظام التى تمكنك من النهوض .

وعندما تصدر الأمر تنقبض عضلات النهوض وترتخى عضلات الجلوس ، فتدور التروس وتحكم المفاصل وتشد البكرات : إنك تقف الآن .

وإذا قمت بعمل ما عدة مرات فإن المخ يسجل هذا العمل فى ملفاته الضخمة ، والنهوض والجلوس كركتان نقوم بهما بإستمرار ، ولذا يستطيع المخ أن يحصل على الصورة من الملف فى جزء من الثانية ويتذكر بالضبط كيفية القيام بها ، ويبدأ العملية التى تنتهى بوقوفك ، بالرغم من انه قد يكون قائماً بعمل عشرات الأشياء الأخرى فى نفس الوقت .

وهذا هو السبب الذى يمكننا من أن نقوم بألعاب تحتاج لحركات كثيرة فى وقت واحدة .





القلب ومجرى الدم

إن القلب هو المضخة التى تدفع السائل الدافىء الذى يسمى بالدم خلال جميع أجزاء جسمك ، ويتكون الدم من ملايين وملايين الخلايا - أو الكرات الدقيقة المستديرة الحمراء والبيضاء - عائمة فى السيروم[1]

والكرات الحمراء تحمل الأوكسوجين من الرئتين إلى الأنسجة والخلايا فى جميع أنحاء الجسم ، ولكل خمسة آلاف كرة حمراء يوجد ثمانى كرات بيض . إن الكرات البيض هو جنود الجسم وواجبها حمايتنا من الميكروبات أو الجراثيم المغيرة ، ولايوجد جيش يمكن مقارنته بشجاعة هذا الجيش المكون من الكرات البيض ،

---

(1) السيروم : البلازما ((المترجم))

فهى تهاجم وتحطم أى وكل الأعداء الذين يجرءون على إقتحام مجرى الـدم ، إنهـا حرب حتى الموت والنصر ثمنه .

والكرات البيض التى تسقط فى المعركة تتحول إلى مادة هى الصديد .

يذهب الدم إلى الرئتين طلباً للأوكسوجين - وهو غاز هام جداً يحتـاج إليـه الجسم حتى تستمر الحياة - ويذهب إلى الأمعاء ليحصل على مـواد حيويـة أخـرى يحتاج إليه الجسم ، والأنابيب التى تحمل الدم هى الشرايين والأوردة والشـعيرات ، ومن هذه الشرين تكون الأنابيب التى تغذى الجسم .

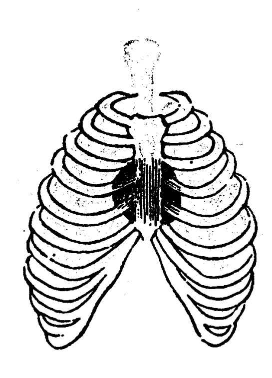
ويذهب الدم مـن القلـب إلى الرئتـين عـن طريـق الشـريان الرئـوى ، وهـذا الشريان له فروع كثيرة ، وهذا الفروع بدورها فروع كثيرة أصغـر ، وأكـثر هـذه الفروع دقة وعدداً تسمى بالشعيرات ، ويحصّل الدم على الأكسوجين مـن الرئتـين بأن يمتصه خلال الجدران الرقيقـة للشـعيرات ، وتتحـد الشـعيرات الرئويـة لتكـون الأوردة الرئوية التى ترجع الدم المحمل بالأوكسوجين إلى القلب ، ثـم يذهـب هـذا الدم إلى الشريان الرئيسى - الأورطى - على الجانب الأيسـر مـن القلـب وخـلال فروع الأورطى الكثيرة وشعيراته العديدة يصـل الأوكسـوجين مـن الرئتـين والمـواد الحيوية من الأمعاء إلى كل عضو وعضلة وعصب فى جسمك .

وفى الوقت الذى يصل فيه الدم إلى نهايات الشعريات يكون قد جمع كميـة كبيرة من الفضلات ، أولها وأهمها هو ثانى أكسيد الكربـون ، وفـى هـذه النقطـة تصب الشعيرات فى أوردة دقيقة تكبر كلما قربت مـن القلـب . وتتجمـع الأوردة الكبيرة وتكون الوريد الأكبر أو الوريد الأجوف الذى يصب فى الناحية اليمنى من القلب . ومن ثم فإن الدم يعود إلى القلب عن طريق الأوردة ثـم يرجـع فـى نفـس الرحلة خلال الشريين ، وكل رحلة من هذه تستغرق ثلاثا وعشرين ثانية .



منذ اللحظة الأولى التى تنفست فيه الهواء لم تخل رئتاك منه أبداً إن الأضلاع وعضلاتها فى تمددها وإنقباضها ، تجعل الرئتين تعملان كالمنفاخ ، فيحنما يتمدد المنفاخ يتكون داخله فراغ جزئى فيندفع الهواء إلى الداخل ليملاء الفراغ وعندما ينضغط المنفاخ يدفع الهواء إلى الخارج ، وهذه هى الطريقة التى تعمل بها الرئتان بالضبط . فعندما تتمدد الرئتان تمتلئان بالهواء ويتأخذ الدم الأوكسوجين من الهواء ويترك الغاز الفاسد - أى حينما تنقبض الأضلاع .

والأوكسوجين يولد الحرارة ، وجسمك لايستطيع أن يعمل بدون هذه الحرارة ، وحيث إن جسمك عبارة عن آلة تعمل فى درجة حرارة تبلغ حوالى ٩٨° فهرنهيت فإنه يحتاج بذلك إلى كمية وفيرة من الأوكسوجين ، والرئتان هما اللتان تمدانه به .



الجهاز الهضمى

القلب والرئتان هى الأجهزة التى توزع الوقود أو الأوكسوجين وتحفظ حرارة الجسم . والمواد التى يحتاج اليها الجسم تستخلص من الطعام الذى نتناوله والسوائل التى نشربها بواسطة معمل كيماوى معقد وكفء هو القناة الهضمية . إن جسم الإنسان فى حالة مستمرة من بناء وإصلاح وإستبدال للأشياء التى يحرقها أويستعملها ، ومهمة القناة الهضمية هى تحليل الغذاء وإستخلاص المواد الكيماوية التى هى فى حاجة غليها والتخلص من الفضلات ، وهذه تسمى بعملية الهضم .

والأعضاء الرئيسية التى تشترك فى عملية الهضم هى الفم والمعدة والكبد والبنكرياس والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة .

ويستعمل الجسم مواد كيماوية عديدة لتحطيم الطعام فى أثناء عملية الهضم ، وتأتى هذه المواد الكيماوية عن طريق إفرازات غدد كثيرة ، وتتدفق هذه الإفرازات من الغدد إلى القناة الهضمية على طول الطريق ، وأولى هذه الغدد الكثيرة التى تساعد على عملية الهضم توجد فى الفم حيث يبدأ الهضم ، وتنقسم هذه الغدد اللعابية إلى ثلاث مجموعات موزعة حول الفم وتحت اللسان ، ويبدأ تدفق اللعاب فى اللحظة التى يدخل فيها الطعام الفم ، وهذه عملية إنعكاسية ، فالغدد اللعابية تفرز لعابها حتى بمجرد رؤية الطعام أو شم رائحته .

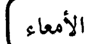
واللعاب الذى يجعل النشا قابلا للهضم بتحويله إلى سكر ، وطحن الطعام بمضغة ، يحول الطعام إلى كرة مهروسة معدة للبلع ، لقد إبتدأت ***عملية الهضم*** .

لقد بلع الطعام ، وتبدو هذه عملية بسيطة رغم أنها واحدة من أصعب الإنعكاسات العضلية التى قد يطلب من الجسم أداؤها . والمرىء أو القناة التى تؤدى إلى المعدة ، والحنجرة أو القصبة التى تؤدى إلى الرئتين والجزء الخلفى من الأنف ، كلها تقع فى نفس المنطقة من الفم .

وفى لحظة البلع ترتفع اللهاة لتعزل تجاويف الأنف حتى لاتشرق وفى نفس الوقت يغطى الحنجرة ذيل غضروفى يبرز إلى الخلف عند قاعدة اللسان ، مما يسمح للغذاء بأن ينزلق فوقة ، ثم يأخذ المرىء الطعام ويدفعة إلى المعدة ، والطعام لايسقط فى المعدى ، بل يحمل بطريقة نظامية عبر المرىء إلى اسفل تجاه المعدة بواسطة سلسلة من الحركات العضلية تسمى بالحركات الدودية .

وفى المعدة يقابل الطعام نفس المعاملة التى تلقاها فى الفم ، فتستمر عملية الهرس ، وتطحن عضلات المعدة القوية الطعام وتخضه فى حين تفرز غددها أحماضاً هضمية أكثر قوة من اللعاب ، فالنشا الموجود فى الطعام يصبح قابلاً للهضم بواسطة اللعاب ، والعصارة المعدية أو الأحماض المعدية تجعل المواد الزلالية قابلة للهضم .

إن المعدة ليست فى عجلة لتطلق الطعام ، إنها تستمر فى عملية الخض المنتظمة فى مهل ، وتمرر الطعام نصف المهضوم على دفعات إلى الأمعاء التى تكون فى إنتظارة . وهذه المرحلة من عملية الهضم فى المعدة تستغرق ثلاث ساعات أو أربعاً . وذلك يتوقف على الكمية التى تناولناها ، وإلا لبقينا دائماً جائعين .



تتم المرحلة الأخيرة من عملية الهضم فى الأمعاء حيث يفرز الطعام الذى يكون قد هرس فى الفم وتم دهكه فى المعدة ، ويوزع على جميع أنحاء الجسم عن طريق الدم .

والأمعاء فى الحقيقة عبارة عن أنبوبة طويلة يبلغ طولها خمسة أو ستة أمثال طول جسمك ، وهى مثل المخ تكون طيات أو لفائف حتى تلائم منطقة البطن فى الجسم ، وتبتدىء الأمعاء عند الفتحة السفلى للمعدة وهى كالمعدة مبطنة بنسيج عضلى يتقلص ويتمدد بصفة مستمرة ، والطعام نصف المهضوم الذى تلقته من المعدة يبدأ فيها مرحلته الأخيرة الطويلة .

والعشر أو الإثنتا عشرة بوصة الأولى من الأمعاء تسمى الإثنى عشر وتتدفق الإفرازات من جدرانها كما تتدفق أيضاً الصفراء من الكبد والعصارة البنكرياسية من البنكرياس فى المنطقة ذاتها . ويستمر الطعام فى تحركه إلى الأمام بطريقة شريطية .

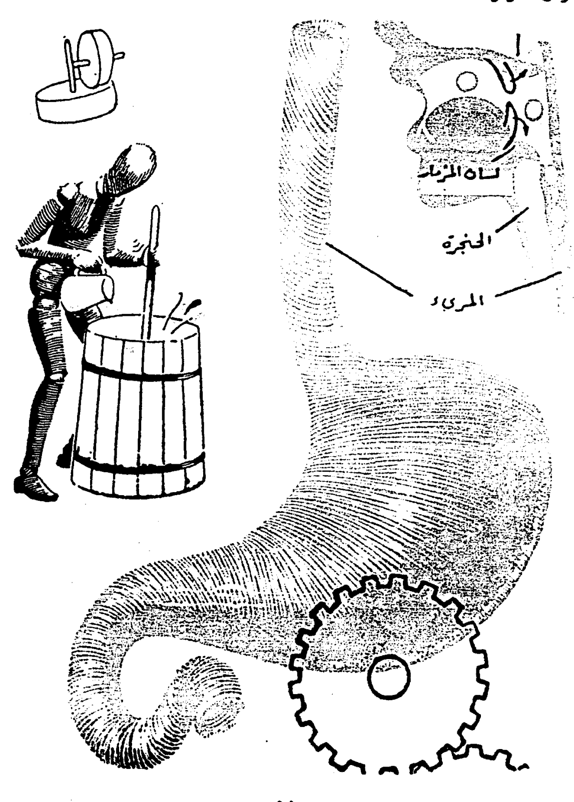
وعلى طول الرحلة تستخلص المواد الكيماوية من الطعام ، ثم تشحن فى التو عبر شبكة المياه الشاسعة فى الجسم أو الشرايين إلى أنسجة الجسم الجائعة التى فى الإنتظار .

وفى الوقت الذى يكون فيه الطعام قد قطع قرابة عشرين قدماً من الأمعاء يكون قد تحول إلى سائل تقريباً ، وتكون كل المواد الكيماوية الثمينة التى يمكن للجسم أن يستفيد بها قد إمتصت .

وتدخل الآن بقايا الطعام المهضوم الجزء الأخير من الأمعاء وهو القولون .

إن الأربعة الأخماس الأولى من الأمعاء تسمى بالأمعاء الدقيقة أما القولون فيعرف بالأمعاء الغليظة ، وهو أكثر إتساعاً بكثير من الأمعاء الدقيقة ويتجه القولون إلى أعلى الجهه اليمنى من البطن ثم ينحنى بحدة ويتجه إلى الجه اليسرى من البطن ، حيث يتجه إلى اسفل مكونا إطاراً ذا ثلاث أضلاع للأمعاء الدقيقة .

وأما مايتبقى من الطعام بعد أن يتم هضمة فهو فضلات تلفظ خارج الجسم عن طريق القولون .



الكبد والكليتان

تلعب الغدد دوراً هاماً فى عملية الهضم ، وأكبر هذه الغدد هو الكبد ، وتقدم الكبد للجسم خدمات أخطر وأجل من تلك التى يؤديها أى عضو آخر ، فهى تساعد عملية الهضم بأن تفرز مادة تسمى بالصفراء ، وهذه المادة تختزن فى كيس صغير .

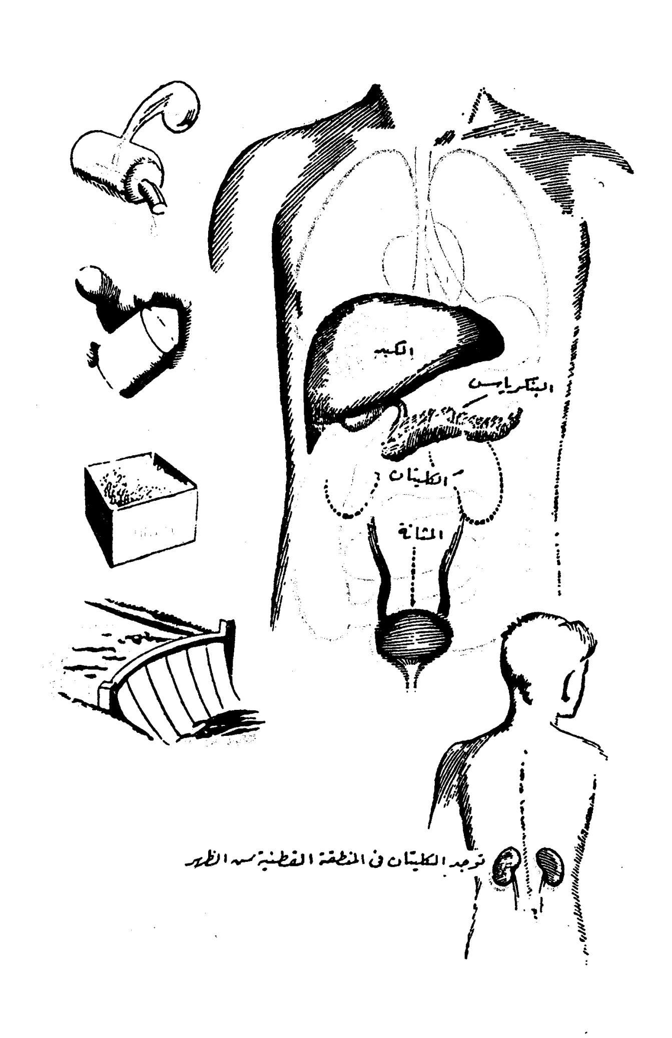
إن عملية تحطيم الطعام التى إبتدأت فى الفم والمعدة ، تستمر فى الأمعاء بمساعدة الصفراء والعصارات التى تفرزها غدة أخرى هى البنكرياس . وتتدفق والعصارة البنكرياسية معاً عن طريق قناة مشتركة إلى الإثنى عشر .

والكبد كذلك ترقب تيار الدم عن كثب ، فهى تخلص الدم من أية سموم يكون قد إمتصها من القناة الهضمية ، وأى زيادة فى السكر ينتجها الجسم تختزن لتستعملها الكبد مستقبلاً ، والكبد بإختزانها أية كمية زائدة من الدم قد تغمر القلب ، تحافظ على قلبك الغلى النفيس حتى لايتحمل أكير من طاقة أبداً .

وترسل الأحماض الضارة فى الطعام إلى الكليتين عن طريق الدم ، وبفصل الماء والأملاح والفضلات والزلالية من الدم بواسطة الكليتين عن طريق خلايا تقوم بمهمة المصفاة . وتصب الأحماض الضارة - بواسطة أنبوبة - فى مستودع يسمى بالمثانة التى تفرغ بدروها - عن طريق أنبوبة أخرى - تسمى قناة مجرى البول - إلى خارج الجسم .

إن جسمك عبارة عن آلة تؤدى أعمالاً عديدة ، ولكى تقوم بهذه الاشياء فإنها تحتاج إلى أجزاء كثيرة وكثيرة ، فإلى جانب الأجزاء التى تكلمنا عنها يوجد الجلد الذى يكسوك ويساعد على تنظيم حرارة الجسم بواسطة فتحاته والغدد العرقية التى به ، وهناك الشعر والأظافر التى تساعد إلى أن تكون وسيماً وجذاباً . والعجيب فى هذه الآلة أنها تحمل البذرة التى تعيد إنتاج نفسها بواسطتها . إن كل هذه الأجزاء مجتمعة هى التى تكون أكثر الآلات كمالاً على الإطلاق : وهى :

جسم الإنسان .



توجد الكليتان فى المنطقة القطنية من الظهر


وصفات علاجيه

علاج الأُترُج

لمنع السوس– إصلاح فساد الهواء والوباء تطييب رائحة الفم وتحسين نكهة الطعام سهولة الهضم وتحليل الرياح – مقاومة نهش الأفاعى شرباً وضماداً – علاج للبرص

ثمرة الأُترُج مكونه من قشر لب ، حمض ، بذر

* منع السوس : يلف قشرة الأُترُج فى قطعة قماش ويوضع وسط الثياب فإن ذلك تمنع السوس .

أولاً : قشرة الأُترُج

* يستعمل الأُترُج مثل البخور فإن هذا الدخان يصلح فساد الهواء ويمنع الوباء المنتشر به
* وضع قطعة صغيرة من القشر بالفم (تحت اللسان أو على جانب الصدغ) تطيب رائحة الفم وتجعل الطعام المأكول طيب النكهه .
* يعين وضع ١٠ جم من القشر المسحوق على الطعام فى جعل الطعام سهل الهضم كما انه يحلل الرياح ويخرجها .
* وإذا نهشت أفعى شخصاً ينفع علاج السموم بقشر الأُترُج إما مغلياً ١٠جم × ١٠جم ماء حتى يتركز المحلول ثم يوضع من المركز ملعقة فى نصف كوب ماء ويشرب به ٤ – ٦ مرات فى اليوم – وكذلك يدق القشر ويسحق جيداً ويكبس به مكان النهش فإن ذلك ينفع فى إيقاف سريان السموم .
* يحرق ٥٠ جم من قشر الأُترُج ويخلط ٢٠ جم من شمع عسل النحل أو الفازلين ويطلى به على مكان الإصابه ٢ – ٣ مره فى اليوم حتى يتم الشفاء .

ثانياً : لحم الأُترُج

* يستعمل لحم (لب) ثمرة الأُترُج كملطف لحرارة المعدة وذلك بهرك ١٠ جم من اللب وخلطها مع ١٠ جم من عسل النحل منزوع الرغوة وتناولها بمقدار ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى مساءاً .
* يستعمل المخلوط السابق أيضاً لعلاج المصابين بالصفراء .
* وهذا المخلوط أيضاً ينفع من علاج البواسير .

ثالثاً : حماض الأُترُج

* وحماض الأُترُج كاسر للصفراء مسكن للخفقان الحار نافع من اليرقان (شرباً واكتحالاً) وتقطع القيء الصفراوى - ووضع قليل منه على الطعام يجعل طعمه شهياً - وإذا وضع ١٠ نقاط منه على نصف كوب ماء وشرب صباحاً ومساءاً فإنه يعقل الطبيعة وينفع من الإسهال الصفراوى وتسكن غلمه النساء - ودهان القوباء به ٢ - ٣ مرات فى اليوم يشفيها - وهو يزيل الحبر الواقع على الثياب فوراً - وهذا المشروب له قوة تلطف وتبرد وتطفىء حرارة الكبد وتقوى المعدة وتسكن العطش .

رابعاً : بذرة الأُترُج

* ينفع من السموم القاتلة وذلك بشرب وزن مثقالين مقشراً بماء فاتر - نصف كوب - ٤ - ٦ مرات فى اليوم .
* يدق ١٠ جم من بذرة الأُترُج وتوضع على موضع اللسعة تنفع .
* يدق ١٠ جم من بذرة الأُترُج وتخلط بمثلها من عسل النحل (منزوع الرغوة) وتؤخذ صباحاً ومساءاً تلين الطبيعة .
* **كما ان مضغ البذره تطيب نكهة الفم وكذلك إذا رشت على الطعام مع مثلها من القشر تجعل له نكهه طيبه .**

علاج الأرقيطون

يستعمل لتقوية الشعر ، يعمل منه مرهم لعلاج القروح والدمامل . يشرب مغلى الجذور لتطهير الجسم من السموم المعدنية ، تنقية الجلد من حب الشباب والدمامل والقروح المتسعصى شفاؤها .

* يستعمل فى غسيل الرأس وتقوية الشعر وذلك بنقع ١٠٠ جم من الجذور فى محلول الصابون لمدة ٢٤ ساعة ثم غسيل الرأس بها .
* يحضر مرهم يستعمل فى علاج القروح والدمامل وذلك بمزج عصير ١٠٠ جم من الجذور الغضة بالشحم الحيوانى فوق نار بطيئة لمدة ١٥ دقيقة ثم يصب فى برطمان ويدهن به المكان صباحاً ومساءاً مع تطهير الموقع قبل كل دهنه .
* تغلى ملعقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة فى فنجان ماء لمدة ٥ دقائق ثم يصفى المحلول ويشرب منه ٢ - ٣ فنجان صغير يومياً لمدة ٤ - ٦ أسابيع وذلك لعلاج وتنقية الجلد من حب الشباب والدمامل والجروح والقروح المستعصى شفاؤها

علاج الأفسنتين (الدمسيسه)

توصف لعلاج قرحـة المعـده والإسـهال المصحـوب بمغـص ولعـلاج الرمـد – ولعلاج قوباء الرأس ولطرد الديدان وتنقية الجسـم مـن المسـوم (الرصاصيـة والزئبقية)

* تعالج قرحة المعدة والإسهال المصحوب بمغص وذلك لعمل كمـادات مـن مستحلب يكون (ملعقة كبيرة من الأوراق والأزهار لكل فنجان من الماء الساخن درجة الغليان ويترك لمدة ٥ دقائق) وذلـك بوضعهـا فـوق أعلـى البطن – وهذه الكمادات تفيد فى نفـس الوقـت فـى تسـكين آلام المـراره وفى إضطرابات الكبد البسيطة .
* يعالج الرمد وخصوصاً عند الشيوخ بغسل العين المصابه بالمستحلب ٢ – ٣ مـرات أو تكحيلهـا بمرهـم الأفسـنتين ويجهـز كـالآتى (٣ جـم عصـير النبات مع ٣٠ جم من عسل النحل منزوع الرغوة) وذلك بمقـدار مرتـين فى اليوم .
* تعالج قوباء الرأس بتلبيخها بالنبات الغض المهروس يومياً إلى أن يتم الشفاء
* شرب المستحلب السابق لمدة طويله يطرد الديدان المعويـة (الإسـكارس) ويلين البطن وينقى الجسم من السموم خاصة السموم الزئبقية والرصاصية كما أن شرب المستحلب فى بداية الولادة يساعد على تنظيف الرحم .

– وهذا المستحلب – أيضاً – فى نفس اللحظة تفيد الجهاز الهضمى ويطـرد الغازات ويقوى الذاكرة ويقلل النسيان والشعور بالخجل .

علاج ام الألف ورقه

وتسمى حشيشة النجارين ، أو حشيشه جزنبل ، وإسمها النباتى (إكيليا) . كعلاج لتشققات حلمة الثدى ، وشراب مفيد للمعدة والأمعاء ويعالج نزيف البواسير ، ولتنقية الدم فى الربيع ولتقوية الجسم .

* يستعمل عصير النبات الطازج لعمل كمادات لعلاج تشققات حلمة الثدى .
* يجهز مستحلب مكون من ملعقة كبيرة من مسحوق العشب لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويشرب منه فنجان فى اليوم وذلك كشراب مفيد للمعده والأمعاء ، وحصى المراره ، والأرق ، وتقوية الشهيه للطعام ، وضعف الجسم العام ، كما يفيد فى إضطرابات الدوره الدمويه - بما فى ذلك الذبحة الصدرية وآلامها الممتدة إلى الكتف والساعد
* ونفس المستحلب السابق يستعمل فى علاج نزيف البواسير وذلك بشربه ٢ - ٣ فنجان فى اليوم لمدة أسبوعين .
* ويستعمل عصير الأوراق الغضه لتنقية الدم فى الربيع وذلك بإضافة مقدار ملعقتين كبيرتين منه إلى مرق اللحم أو الحليب الساخن ويشرب صباحاً قبل الأكل لمدة ٤ - ٦ أسابيع .
* يمكن مزج مقدار ملعقة صغيرة من العصير إلى فنجان من الماء ويشرب هذا المزيج (٣ - ٤) مرات فى اليوم لتقوية الجسم خاصة فى أطوار النقاهة من الأمراض .

علاج الأنيسون (يانسون)

يدخل فـى مستحضرات الكحه ، طارد للبلغم والسعال يفيد فى علاج الصداع وضيق التنفس ومقوى للهضـم ، فـاتح للشهيه ، يفيد فى عـلاج المغص ، يطرد الغازات .

* يجهز مغلـــى ٢٥ جم ، يـانســون فـى ٣٠ جم ماء +٢٠ جم عســل نحــل (منزوع الرغوة)ويصفى ويشرب ٢ - ٣ملعقة (صغيرة) فى اليوم وذلك لعلاج الكحه ولطرد البلغم ولتخفيف حدة السعال .

* يمضغ الأنيسون فى الفم ويبلع أو يسحق جيداً (كالدقيق) ويستحلـب فى الفم ٢ - ٣ مرات فإن ذلك يعالج الصداع وضيق التنفس ويفيد فى علاج المغص الناتج عن سوء الهضم كما يطرد ذلك الغازات .

* يبرأ ما يعرض فى باطن الأذن من صدع أو صدمه أو ضربه ولأى وجع وذلك بسحق ١٠ جم منه ويخلط بـ ١٠ جم من دهن الـورد ويقطر فـى الأذن .

علاج البابونج

ينشط الهضم ، يعالج الإسهال لدى الأطفال يجلب النوم ، يطهر المجارى البولية ، معالج المغص المعوى والمعدى ، دش مهبلى لعلاج الإفرازات ، يعالج القروح والجروح الرطبه ، يعالج الزكام مفيد فى علاج آلام الاذن ورمد العيون ويستعمل غرغرة لعلاج التهاب اللوزيتن تقرحات و الفم .

* يجهز مستحلب (شاى) بنصف ملعقة أزهار بكل فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بمقدار فنجانين صغيرين فى اليوم - مع الإمتناع عن شرب الشاى والقهوة - ويحلى بمقدار ملعقة سكر - وذلك لتنشيط الهضم وجلب النوم ، وعلاج المغص المعدى والمعوى ، ولتطهير المجارى البولية ونفس هذا المحلول يخفف ملعقة منه على ملعقتين ماء فاتر لعلاج الرضع المصابين بإسهال أخضر ممزوج بقطع بيضاء - كما أن هذا المستحلب يخفف بمقدار فنجان منه لكل كوب ماء ساخن لدرجة ٣٧° م ويستعمل كحقنة شرجية لعلاج الإمساك

* أما فى حالة عمل دش مهبلى لغسيل المهبل وعلاجه من الإفرازات يحضر مستحلب مخفف بنسبة ملعقة كبيره من الأزهار لكل لتر ماء ساخن ويحقن ببطء .

* ولعلاج الجروح الرطبه والقروح الصديدية تكبس بمسحوق البابونج الناعم حيث يزيل إفرازاتها الصديديه .

* يسحق البابونج جيداً أو يستعمل كنشوق لعلاج الزكام ٢ - ٣ مرات فى اليوم فإن ذلك يزيله ولوكان مزمناً .

* وفى حالة التهابات المسالك الهوائية وذلك بغلى الازهار فى قليل من الماء وإستنشاق البخار بعمق ٢ - ٣ مرات فى اليوم - وكذلك بتعريض الأذن

التى بها ألم والعيون لهذا البخار يزيل الألم ويخفف الرمد بالتعرض له مرتين فى اليوم لمدة ٧ - ١٢ يوماً .

* كما يستعمل مستحلب الأزهار (السابق) فى عمل غرغره ٢ - ٣ مرات لعلاج التهاب اللوزتين وتقرحات الفم وتغسل به كذلك العيون المصابه بالمرمد ٢ - ٣ مرات يومياً - كما يغسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب الانفية ٢ - ٣ مرات يومياً لعلاجه - ويستعمل كذلك ككمدات لعلاج لسعة الحشرات الضاره .

علاج البرتقال

يعالج حموضه الجسم ، يمد الجسم بفيتامين (ج) الواقى من الأمراض ، يعد غذاء للاطفال يساعد على الهضم وزيادة العصاره المعديه

* يفيد البذر فى علاج حالات ضعف المعدة ويستخدم مقوياً ومنشطا وفاتحاً للشهيه وذلك بطحنه ونقعه فى فنجان وشربه بمقدار ملعقة صغيرة ٢ - ٣ مرات فى اليوم لمد أسبوع ثم يكرر .

* يستعمل كعلاج واقى لكثير من الأمراض وذلك بعمل مزيج مكون من :

- عصير نصف برتقاله .
- عصير نصف ليمونه .
- مزجهما بملعقة عسل نحل .

ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة .

* شرب كوب واحد من عصير البرتقال يومياً يعتبر علاجاً ناجحاً للحموضه التى قد تنشأ من تراكم المواد الحمضيه التالفه داخل الأنسجة نتيجة لعمليات الأكسده والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينيه وذلك لأن حمض الستريك الموجود فى عصير الموالح يتأكسد بالجسم ثم يطرد منه ، وتبقى الأملاح المعدنيه القلوية فتتعادل مع المواد الحمضية التالفة وبذلك تحافظ على المعدل القلوى بالجسم ولاتزيد من حموضة الجسم - كما هو معتقد خطأ .

* هذا الكوب من العصير يمد الجسم أيضاً بفيتامين (ج) الواقى من الأمراض ، وخاصة نزيف اللثه - ولذلك ينصح بعدم شرب أكثر من كوب واحد يومياً لأنه كاف لإمداد الجسم بحاجته اليوميه من هذا الفيتامين

- وأن كل برتقاله إضافية تأكلهـا او تشـرب عصيرهـا تـؤدى إلى الإضـرار بالجسم وخلق المبررات للأصابه بقرحة المعده .

* وبالنسبة للأطفال يعد عصير البرتقال من أحسن الأغذيـة للأطفـال إبتـداء من الأسبوع الثالث - حيث تفتقرها غالبيه الألبان إلى فيتامين (ج) وبعض العناصر المعدنيه .

- يعطى العصير للأطفال مخففاً بالماء بمقدار ملعقة صغيرة فى اليوم - ويمكن تحليته بالسكر الخفيف .

- ثم تزاد الكمية بعد ذلك عند الشهر السادس لتصل إلى ست ملاعق توزع على مرحلتين ٣ ملاعق صباحاً و٣ ملاعق مساءاً - وهذا يساعد على ظهور أسنان الطفل .

- عند بلوغ الطفل عامه الأول يمكن إعطاؤه عصير برتقاله كل يوم وهذا يساعد على الهضم لأنه يزيد من العصاره المعدية لدى الطفل فتنشط الببسين

علاج البصل

يقوى الشهوتين ، يقطع الدمعه والحكه والجرب ، يقلـع الثـآليل ، مـاؤة ينفـع الجروح الوسخه وماؤه ينقى الرأس سعوطاً . يزيل الطنـين والقيـح مـن الأذن يعادل الأنسولين فى تحديد نسبة السكر فى الدم .

* للبصل مكانه هامه بين النباتات ، فهو قـاتل للجراثيـم ويفيـد الشـهوتين خصوصاً إذا طبخ مع اللحم وإذا إستنشق بماؤه ينفع من وجع الدمـاغ (الصداع) وإذا أكتحل بمـاؤة فإنـه يزيـل الدمعـه ، الحكـه ، الجـرب .- خصوصاً إذا خلط مع التوتيا وإذا لم تتوافر يخلط مع عسل النحل وذلـك بمقدار ٢٠ نقطة ماء بصل فى ١٠ نقاط عسل نحـل (مـنزوع الرغـوة) حوالى ملعقة صغيرة .
* وماء البصل أو فرم البصله نفسها ونقعها فى الخل ثم تناولهـا بمقـدار ٢ - ٣ ملاعق يومياً يعيد الشهوه .
* وبذرة البصل (الحبة السوداء) إذا سحقت ودلك بهـا حـول موضـع داء الثعلبه تنفع جداً فى علاجها ، كما أن خلط هذا المسحوق مع الملح يقلـع الثآليل وكذلك إذا دهنت الجروح (الوسـخه) الغير مندمله النتنـه بمائـه مساءاً لمدة أسبوع تشفى - كما أن الماء المصفى من عصـير البصـل يقطـر فى الأذن يزيل ثقل الرأس والطنين والقيح وذلك بوضع ٢ - ٣ نقاط فـى الأذن صباحاً ومساءاً لمدة أسبوع .
* البصل يحتـوى علـى زيـوت طيـاره حريفـه وهـى التـى تعـادل الأنسـولين بمفعولها فى تحديد نسبة السكر فى الدم وقد قـال الدكتـور الفرنسـى (**جورج لاكوفسكى**) يمكن عمل عصـير مـن البصـل ويعمـل بـه حقنـه شرجيه يومياً فإن ذلك يعطى نتائج جيده بالنسبة لمرضى السرطان .

* يؤكل البصل النيىء مع الخبز والزبد – أو مع السلطة الخضراء (بصل – بقدونس – طماطم) – أو مع الفجل والزيتون – أو مع اللبن الرائب والخبز الكامل والبقدونس والطاطم .

علاج البقدونس

تحتوى على فيتامين الخصب للذكور والإناث وكثيراً من المعادن مفيد فى إضطرابات الدورة الدموية ، عصيره مهدىء لآلام الكلى والمجارى - يشفى التهاب الجفون ، ينظف فروة الرأس - يطهر القروح يستعمل زيت البذر ضد الضعف الجنسى .

* تؤكل طازجة بمقدار حزمة فى اليوم بمفردها أو على السلطة فهى تحتوى على فيتامين (أ) ، (ب) الخاصين بالخصب لدى الذكور والإناث - كما أنه غنى بالكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت والفسفور ، لذلك فهو مفجر للطاقة الفكرية والجسديه ومجدد للخلايا ويفتح الشهيه ويدر البول وذلك بعمل مغلى من ٥٠ جم من النبات البذور أو الجذور أو الأوراق فى لتر ماء لمدة خمس دقائق أو تنقع لمدة ربع ساعة ويشرب هذا المغلى أو المنقوع بمقدار كوبان صغيران فى اليوم قبل الطعام وذلك لعلاج الرمل البولى وإضطراب الحيض وعلاج الملاريا - كما أن أكلها يلطف الحراره وينظف الجسم من السموم .
* وفى أمراض الكبد واليرقان والأمراض الجلدية وحصاه البول ينصح بأكل البقدونس أو شرب عصيرها أو شرب مغلى النبات نفسه أو بذرة بمقدار كوبان فى اليوم قبل الأكل .
* يستعمل زيت بذرة البقدونس ضد الضعف الجنسى وذلك بوضع ٢ - ٣ نقط على قطعة من سكر ومضغها صباحاً ومساءاً .

علاج الشيكوريا (الهندباء)

ترياق من لدغ العقرب وتقاوم السموم ، تعالج إحتقان الكبد والبواسير ، للتخلص من الإمساك تقوى الأمعاء وتلين الطبيعة وتفتح الشهية ، تنشط إفرازات الصفراء .

* يدق ورق الشيكوريا ويوضع على مكان لدغ العقرب كما أن غلى الورق وشرب ماؤه ٢ - ٣ مرات بمقدار فنجان صغير ينفع من لسع الأفاعى والعقرب أيضاً وكذلك لسع الزنبور .
* مغلى الجذور ٢٥ - ٣٠ جم تقطع ويوضع عليها فنجانين من الماء وتغلى ويستمر فى الغلى حتى يبقى مقدار فنجان واحد ويعمل من ذلك لبخه العين ٢ - ٣ مرات فى اليوم فإن ذلك يشفى الرمد .
* **ولعلاج إحتقان الكبد والبواسير ويعمل مستحلب من العشبة كلها وذلك** بغلى ٢٠ جراماً من العشب الجاف (أوراق وأزهار)، فى فنجانين من الماء ويترك حتى يبرد ثم تصفى ويشرب بمقدار ٣ - ٤ جرعات (ملعقة كبيرة) .
* للتخلص من الإمساك تقطع أربع عشبات كامله من الشيكوريا وتغلى فى لتر ماء لمدة عشرة دقائق ثم تترك حتى تبرد وتصفى ويشرب مقدار أربعة أكواب يومياً من هذا المغلى اثناء الغلى والأكل حتى يتم التخلص من الإمساك .
* **يؤخذ مقدار ٢٠ جرام جذور الهندباء المجففه وتحمص وتطحن وتستعمل كالقهوة - ملعقة صغيرة على فنجان ماء - وتشرب صباحاً ومساءاً فهى تقو الأمعاء وتلين وتفتح الشهيه .**
* **يعتبر أكل الهندباء الطازجه غذاء لتنشيط إفرازات الصفراء وقد يؤكل فص ثوم لعلاج عسر الهضم**

علاج النارنج

يستعمل الحامض كما في الليمون ، يفيد في حالات المغص المعدى والمعوى لدى الكبار والأطفال هاضم للأكلات الثقيله ، مقو للأعصاب والمعدة .

* يصنع من زهر النارنج الماء المعروف بإسم (ماء الزهر) وهو شراب مفيد للأطفال والكبار في حالات المغص المعدى والمعوى وهاضم للأكلات الثقيله وذلك بوضع ١٠ نقاط على فنجان ماء وشربه وللأطفال ملعقة صغيرة ٢ - ٣ مرات من هذا المحلول .

* تنقع الأوراق بنسبة جزء منها على جزئين من الماء من الليل حتى الصباح - يستحن فرمها - ثم تصفى وتستعمل ملعقة كبيرة مرتين يومياً لتقوية الأعصاب ، كمنعش وهاضم ومضاد للتشنج والرياح ومفيد للمعدة .

* ويمكن عمل منقوع مكون من ١٥ جم قشر نارنج جاف ٨ جم قشر ليمون طرى ٤ جم قرنفل ، ٥٠٠ جم ماء مغلى ويترك حتى يبرد ثم يصفى ويشرب نهاراً بجرعات مختلفه لتقوية المعدة الضعيفة .

علاج النعناع

صديق القلب والأعصاب والجهاز الهضمى يعالج التهاب الثدى والروماتيزم ، وإضطرابات المراره وتسكين المغص ومغص المراره ويطرد الغـازات ، يكسـب الحيويه والنشاط ويهدء الأعصاب .

* يثير القابلية الجنسية وذلك بغلى ١٥جم من النبات لكل فنجان (قهـوة) ماء ويضاف اليه ثمر الزعرور ثم يترك حتى يبرد ويصفـى ويشـرب فنجـان صباحاً وفنجان مساءاً .
* يجهز مستحلب النعناع وذلك بوضع ملعقة كبيره من الأوراق لكل فنجان مساء ً ساخن لدرجة الغليان ويشرب هذا المستحلب ٢ - ٣ فنجـان فـى اليوم بعد تركه خمس دقائق حتى يبرد ويمكن إضافة الخليب اليه - وذلـك لعلاج إضطرابات المراره وتسـكين المغـص المعـوى وآلام الخيـض والمغـص الناتج عن حصاه المراره وطرد الغازات المعوية .
* يستخدم الزيت الطيار المستخرج من النعناع فى تدليك الأجزاء المصابــه بالروماتيزم (المنثول) .
* لعلاج التهاب الثدى يمكن عمل لبخه مكونه من (٢٠ جم ورق نعناع ، ٢٠ جم خل ، لباب رغيب فينو) يعجن جيداً ثم توضع هذه اللبخه فوق المكان الملتهب .
* المستحلب السابق تجهيزه يتم الغرغرة به ٤ - ٦ مرات فى اليـوم - وهـى فاتره - لشفاء اللثه والأسنان .
* يمضغ ورق النعناع ويبلع لتطييب رائحة الفم لاسيما بعد أكل الثوم لإزالة رائحته كذلك من الفم .
* وفوق ذلك فإن شرب المستحلب أو أكل الورق الطازج يبعث القـوة فـى الجسم ويهدىء هياج الأعصاب ويريح الأحشاء من الغازات ويقوى عمل الكبد والبنكرياس ويفيد فى علاج الربو السعال ويسهل التنفس ويـدر البول .

علاج المصطكى

تستعمل كقابض فى إسهال الأطفال فى التسنين تسكن آلام الأسنان ، تطهـر الجروح مع الكحول ، علاج لقرحة المعده وادارار البول وتستعمل كمـادات لعـلاج الآلام الروماتيزميـه وآلام النقـرس والأعصـاب وتطيـب رائحـة الفـم وتقوى اللثه وتحفظ بياض الأسنان .

* أن محلول المصطكى فى الكحول يعمل على تسكين آلام الأسنان ويطلى به الجروح لتطهيرها وحفظها من الجراثيم وذلك بسحق ٥ جم منهـا وإذا بتها فى ١٠ جم كحول وحفظها فى زجاجه محكمه .
* وفى مرحلة التسنين لدى الأطفال يذاب قليلاً من مسحوقها فى قليل مـن الماء المغلى وتقديمه للأطفال بمقادر ربع ملعقة صغيرة على فترات .
* وإذا أخذ ١٠جم مصطكى وغلى فى مقدار ٣٠ جم ماء لمدة خمس دقائق وشرب بواقع ملعقة قبل الأكل ٣ مرات فإنها تسـاعد علـى عـلاج قرحـة المعدة وادارار البول ويستعمل نفس هذا المستحلب بعمل كمادات لعـلاج الآلام الروماتيزميـه وآلام النقـرس وآلام الأعصـاب بوضعهـا علـى المكـان المصاب .
* تمضغ المصطكى لأعطاء الفم رائحة مستحبه وهى فى نفس الوقت تستعمل كمضادات للتشنجات المعوية وتقوى اللثه وتحفـظ بيـاض الأسـنان ونظـراً لوجود المراره الخفيفه بها التى تزيد إفرازات اللعاب فإن ذلك يقوى المعدة

علاج البردقوش

نافع لوجع الظهر ، ويمنع نزول الماء مـن العين ، مسكن للأعصـاب ، يطـرد الأرق وآلام العيـون مـن التصـاق الأجفـان - يزيـل آثـار الجـروح والقـروح ينشط الكليتين والرئتين والطحال والرحم والمعدة والأمعاء وضعـف الشـهيه (فاتح للشهيه)

* يسحق ٢٠ جم من البردقوش ويستاك بها بدلا من معاجين الأسنان فهـذا افضل بكثير ويجعل الفم طيب الرائحة والأسنان بيضاء ولامعة .
* يغلى ١٠ جم بردقوش فى ٣٠ جم ماء لمدة ٥ دقائق ويتم الغرغرة وحك اللسان بالفرشاه فأن ذلك يزيل ما بالفم واللسان من قلاغ وغيرة .
* دهن البردقوش نافع جداً لوجع الظهر والركبتين وذلك بدهـان الموضـع ٢ - ٣ مرات يومياً ونقطتين وتغطيته من الصوف .
* شم مسحوق البردقوش يكافح الرشح والنزلات الشعبية ومن دوام شمـه لم ينزل من عينيه الماء .
* إستنشاق بخار البردقوش بوضع ملعقة فى نصف كوب ماء على الناء حتى يتصاعد البخار ثم يشم فإن ذلك يطهر القصبه الهوائيه من المواد المخاطيه .
* يحضر مستحلب من البردقوش مكون من ١٠ جم العشب فى ٣٠ جم ماء مع ٥٠ جم من عسل النحل - منزوع الرغوة - ويغلى الماء بالعشب مدة٥ دقائق ثم يصفى ويوضع عليه العسل ويشرب منه ٢ - ٣ فنجان فى اليوم لعلاج الأرق وتسكين الأعصاب وتخفيف آلام الطمث ويعالج إنحباس البول وإضطراب القصبه الهوائيه - ويعمل به كمادات لتخفيف آلام العيون من التصاق الأجفان - وكذلك يعمل به كمادات لإزالة آثار القروح والجروح وشرب البردقوش ينشط الكليتين والرئتين والكبد والطحال والرحم والمعدة والأمعاء وضعف الشهية كما يساعد على التخلص من السموم التى بالجسم

علاج المحلب

يقوى الأجزاء الضعيفه ، يزيل الغثى وأوجاع الكبد والجنبين والظهر ، يعالج الرعشة والنقرس وآلام المفاصل والأورام .

* يحضر محلول من المحلب مكون من ١٠٠ جم محلب مسحوق يغلى لمدة ٥ دقائق ويذاب فى ماء البانيو ويجلس المريض حتى يبرد فإن ذلك يقوى الأجزاء الضعيفه ويمنع النزلات ويزيل الغثى وأوجاع الكبد والجنبين والظهر .

* يخلط مسحوق المحلب ١٠ جم مع ١٠ جم لوز و١٠ جم سكر نبات ويؤكل ٤ - ٦ مرات (ملعقة كبيرة) فإن ذلك يساعد على زيادة الوزن (السمنه) .

* يحضر مستحلب من المحلب مكون من ١٠ محلب مسحوق يذاب فى ٢٠ جم ماء مغلى لمدة ٥ دقائق ويضاف إلى هذا المحلول ٥٠ جم عسل نحل ويؤخذ ٤ - ٦ مرات (ملعقة كبيرة) فإن ذلك يعالج الرعشة والنقرس وآلام المفاصل والأورام - ويمكن تحضير مرهم بوضع المسحوق فى شمع العسل وتسييحه فى حمام مائى - مع التقليب - ثم يدهن مكان الوجع ٢ - ٣ مرات فى اليوم ويغطى الموضع بقطعة من الصوف .

* يمكن لمرضى السكر تناول شراب مكون من ١٠٠ جم مسحوق المحلب مع ١٢ جم من اللوز الحلو مبشور وتخلط جيداً وتؤخذ صباحاً ومساءاً بعد الأكل لمدة ١٢ يوماً.

علاج اللوز

يعطى للمصابين بالتشنجات والتهاب المعدة والأمعاء ومسالك البول وخفقان القلب ونوبات السعال والإختناقات الصدرية ولعلاج الحروق وأمراض الحلق وآلام الأذن . ولتخفيف آلام الشرج والبواسير ، ويستعمل كغذاء للأطفال

* يوضع ٢٥٠ جم لوز فى ماء مغلى لتنزع القشرة ثم يضرب بالخلاط حتى يصير كالحليب ويؤخذ منه ٤ - ٦ ملاعق كبيره فى اليوم فإن ذلك يعالج التشنج والتهاب المعدة والأمعاء ومسالك البول وخفقان القلب ويوقف نوبات السعال .

* يستعمل زيت اللوز لعلاج الإختناقات الصدرية وذلك بإعطاء المريض ثلاث ملاعق كبيرة منه فى اليوم بين وجبات الطعام وذلك أيضاً يعمل على إنزال الرمال البولية .

* تدهن الأماكن المصابه بزيت اللوز لمعالجة الحروق وأمراض الجلد ٢ - ٣ مرات .

* يعالج اللوز آلام الأذن وذلك بوضع قطرات دافئة ٢ - ٣ مرات يوميا .

* ولتخفيف آلام الشرج والبواسير تدهن بمزيج من زيت اللوز والبيض .

* يغلى مستحلب اللوز - المشروح إعداده سابقاً - مع القمح المغسول جيداً حتى ينضج - ويضاف اليه الحليب والسكر . فيكون غذاء جيداً للأطفال .

* يستعمل مغلى ورق اللوز الحلو مع أزهاره فى طرد الديدان وإدارار البول وذلك بغلى ١٠ جم من الورق والأزهار فى ٣٠ جم من الماء لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب ملعقة كبيرة ٢ - ٣ مرات فى اليوم .

علاج اللفت

بذره يهيج الباه ويفتت الحصى وأكله يدر الفضلات ويفتح السدد وينفع من السعال ومضاد للسمنة ولعلاج الخناق وتشقق الأيدى .

* أكل اللفت الطازج غير المسن يدر الفضلات كلها خصوصاً البول ويفتح السدد وينفع من السعال .
* بذر اللفت يفيد فى تهيج الباه ودلك بسحق ١٠ جم وخلطها مع ٢٠ جرام عسل نحل وتناولها مرتين فى اليوم صباحاً ومساءاً ويضاف إلى هذا المخلوط ٥ جم سكنجبين .
* أكل لفتتان من الحجم المتوسط صغير السن فى اليوم يجدد نشاط الجسم ومطهر لمجارى البولية ويدر البول ، مرطب ، نافع للصدر ، ملين ، مزيل للتعب ، ويفتت الحصى ويهدى السعال وينفع فى علاج نزلات الصدر .. وذلك يفيد أيضاً فى حالات حب الشباب والإكزيما .
*يستعمل كرجيم لإزالة السمنه إذا أنه قليل القيمه الغذائيه ويستعمل لذلك منقوع اللفت فى الماء أو الحليب وذلك بمقدار ١٠٠ لفت / لتر من الماء أو الحليب ويشرب ٤ - ٦ مرات فى اليوم .
* ولتفتيت الحصى يشرب مغلى ٦ جم من بذور اللفت مع ١٠ جم من زهور الزيزفون ٢ - ٣ فنجان صغير فى اليوم .. وهذا المشروب فى نفس الوقت يفيد فى علاج البرد والسعال .
* بسلق لفته كبيره بعد تقطيعها إلى أجزاء صغيرة فى نصف لتر ماء وتستعمل كغرغرة ٤ - ٦ مرات فى اليوم لعلاج الخناق .
* **يعالج به تشقق الأيدى والأرجل نتيجة البرد بطبخ لفته بقشرها ثم تقطيعها ونفرك بها المكان المتشقق وتعصر عليه وكذلك فى الخرجات .**

ملحوظة : **يمنع عن مرضى السكر وضعاف الكبد والمعدة الأمعاء .**

علاج الصمم

يسحق ٥٠ مجم يانسون وتخلط مع ٥٠ جم دهـن الـورد ويقطـر فـى الأذن ليبرأ ما يعرض فى باطنها من صدع عن صدمة أو ضربه ولـيزيل الأوجـاع منهـا - كما أن هذا المخلوط إذا قطرت فى الأذن ٢ - ٣ مرات يومياً يزيل الصمم .

تطييب رائحة الفم

يطحن ٥٠ جم من اليانسون ويستاك به ببل فرشاه الأسـنان ثـم أخـذ جـزء منه عليها ثم الإسـتياك بـه فإنـه يطيـب الفـم ويجلـى الأسـنان خصوصـاً إذا حـرق وإستخدم الرماد الناتج فى جلو الأسنان .

شفاء البواسير

يؤخذ ١٠٠ جم من أقماع الباذنجان ويجفف وتسحق فى الظل وتخلـط مـع ١٠٠ جم لوز مر وتدهن به البواسير ٢ - ٣ مرات فى اليوم فإن ذلك يشفيها .

علاج آلام الحروق

يستفاد من أوراق الباذنجان يفرمها وعمل كمادات منها تلطف آلام الحروق

عـــلاج

(لتنشيط الهضم . جلب النوم . علاج المغص المعوى والمعدى . تطهير المجارى البوليه . تخفيف آلام دورة الحفض لدى الإناث . علاج الالتهاب الأخضر الممزوج بقطع بيضاء لدى الأطفال)

يعمل مستحلب من ملعقة من أزهار البابونج لكل فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان وتركه لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب ساخناً بواقع فنجان فى اليوم (ويمتنع نهائياً عن شرب الشاى والقهوة والتدخين) .

علاج الإمساك

يستعمل هذا المستحلب المخفف الساخن عند درجة ٢٧° م كحقنه شرجية فى علاج الإمساك .

دش مهبلى لغسيل المهبل وعلاجه من الإفرازات

يحضر هذا الغسول من نصف ملعقة كبيرة من أزهار البابونج لكل لتر من الماء الساخن ويحقن ببطء .

عـــــــلاج

(غرغرة لعلاج التهاب اللوزتين – غرغرة لعلاج التهاب الفم وتقرحاته – غسول للعيون المصابه بالرمد – غسل داخل الأنف المصابه بالجيوب الأنفيه لتفتيحها – عمل كمادات لعلاج لسعة الأفعى وغيرها من الحشرات)

وذلك بنفس المستحلب السابق تحضيره من نصف ملعقـة كبـيرة مـن أزهـار البابونج لكل فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان وتركه لمدة خمس دقـائق ثـم يصفـى ويستخدم .

خليط لإزالة حموضة الجسم

يحضر خليـط مـن عصـير المـوالح (برتقـال – يوسـفى – ليمـون) بنسبه متساويـــة ١٠٠ جم للكل ويشرب ٢ – ٣ مرات يومياً بواقع فنجان صغير .

للمساعدة فى ظهور اسنان الأطفال ومدهم بفيتامين (ج) وبعض العناصر المعدنية

يمد الأطفال إبتداء من الأسبوع الثالث بعصير البرتقال المخفف بالمـاء بمقـدار ملعقة صغيرة يومياً وقد يحلى بالسكر ثم تزاد الكمية حتى تصـل إلى ست ملاعق عند الشهر السادس نصفها صباحاً والأخر مساءاً .

علاج الصداع وآلام الرأس

يحضر معجون قشر البرتقال بأخذ ١٠٠ جم من القشرة الرطبه المقطعة إلى شرائح وإضافتها إلى ٣٠ جم من السكر و١٠٠ جم ماء ويغلى المخلوط حتى يذوب القشر تماماً ثم تؤخذ هذه العجينه وتوضع كلصقة على الجبهه لمدة ربع ساعة وتكرر إذا عاود الآلم .

علاج واق لكثير من الأمراض

يؤخذ عصير نصف برتقاله
عصير نصف ليمونه
ويمزجان بصفار بيضه
مع ملعقة عسل نحل
ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة .

لبخة البصل

التى تصنع من بصله كبيره تفرم وتدق بالهون حتى تصير ناعمه وتوضع كلبخه فوق موضع الألم ثم تلف بقطعة قماش وتربط جيداً وذلك لعلاج :

١- لبخه فوق الصدر لعلاج السعال الديكى .
٢- لبخه فوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئه .
٣- لبخه وفق موضع الكلى والمثانه لمعالجة إحتباس البول .
٤- لبخه فوق اسفل القدمين لمعالجة ضيق الشرايين .

د- لبخه فوق الدمامل للإسراع فى إستخراج الصديد منها .

ملحوظه :

تجدد هذه اللبخه كل ١٢ ساعة وتستمر فى ذلك حتى يحس المريض بالشفاء

وهذه اللبخه توضع أيضاً بين أصابع القدمين لعلاج (عين السمكه) من القدم وذلك بتثبيت الشرائح حول الكالو من المساء حتى الصباح وتستمر فى تكرارها إلى أن ينزع الكالو من القدم بعد حوالى أسبوع بحمام مائى ساخن وصابون .

قطرة لعلاج الماء الأبيض

يعصر بصله متوسطة عصراً جيداً وتصفى ويوضع مقداراً من عسل النحل منزوع الرغوة مساولها عليها وذلك لعمل قطرة لعلاج الماء الأبيض الذى تصاب به العين تقطر مرتين فى اليوم .

دهان البصل لعلاج

تشقق الثدى – الخراجات – البواسير

تدق بصله صغيرة حتى تصير ناعمه جداً وتوضع على ٢٠٠ جم زيت زيتون وتغلى جيداً ثم تبرد ويدهن بها ٢ - ٣ مرات فى اليوم .

منقوع لطرد الديدان عند الأطفال

تقطع بصله متوسطة إلى شرائح وتنقع فى الماء طوال الليل ويصفى هذا المنقوع صباحاً ويحلى بمقدار ٥٠ جم من عسل النحل منزوع الرغوة ويعطى على

الريق صباحاً للطفل بمقدار ملعقة كبيرة ويكرر ذلك كل صباح حتى يتم التأكد من طرد الديدان .

علاج الربو

هذا العصير السابق يعالج ايضاً نوبات الربو بإعطاء المريض ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات .

وصفة لقتل جميع الميكروبات التى توجد بالفم

يمضغ البصل النيىء أو الثوم لمدة ٤ دقائق مساءاً وهى فترة كافية لقتل جميع الميكروبات التى توجد بالفم .

ويلاحظ : مضغ النعناع أو البن أو البقدونس لإزالة رائحته من الفم .

للحصول على بشرة ناضرة وعلاج حب الشباب

تستعمل البقدونس فى التجميل للحصول على بشرة ناضرة حيث يغلى مقدار قبضة من البقدونس فى لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة ويغسل بهذا المغلى الوجه صباحاً ومساءاً وهو دافيء.

ويلاحظ أن غسل الوجه بعصير البقدونس الطازج أو المنقوع فى الماء طوال الليل يعالج حب الشباب ويزيل البثور .

منقوع أو مغلى لعلاج البول الرملى
وإضطرابات الحيض والملاريا

يغلى ٥٠ جم من نبات البقدونس (البذره أو الجذور أو الأوراق) فـى لـتر ماء لمـــدة ٥ دقائق أو تنقع فى الماء لمدة ١٥ دقيقة ثم يشـرب هـذا المغلى أو هـذا المنقوع بواقع كوبين فى اليوم قبل الطعام .

غسيل مهبلى لعلاج السيلانات المهبلية

يغلى مقدار ١٠٠ جم من بذور البقدونس فى لـتر مـاء لـمـدة ١٥ دقيقـة ثـم تترك حتى تدفأ بعد تصفيتها ويعمل بها دش مهبلى ببطء .

علاجات الضعف الجنسى

* يفرم البصل جيداً بمقدار بصلة متوسطه ثم يوضع عليه مقدار ملعقة كبـيرة من الخل ويؤخذ ٣ مرات فى اليوم بمقدار ملعقـة كبـيرة ولتنظيـف رائحـة الفـم وإزالتها يمضغ عقب تناولها قليل من البن .
* يستعمل زيت البقدونس فى علاج الضعف الجنسى وذلك بتنـاول مقـدار ٢ - ٣ نقطة على قطعة من السكر مساءاً .
* يؤكل الثمر مع الصنوبر بواقع ١٠ ثمرات يومياً مع ١٠ حبات صنوبر فإن ذلك يزيد القوة الجنسية مع الحليب والقرفه .
* يتم أكل ٥٠ جم من بذور الجرجير سفاً فإنه يقوى جنسياً .

* يؤكل الجزر المبشور والمغلى فى ١٠٠ جم ماء لمدة ساعة ثم توضع أوقيـه من كل من العود الهندى والقرنفل والدارصينى والزنجبيـل والهيـل وجـوزة الطيب .

ملحوظه :

لاتستعمل هذه العلاجات كلها وإنما تجرب كل على حده .

كمادات مطهره
وشافية للقروح والجروح والأورام والآلام العصبية
ولعمل كمادات على الثدى لعلاج أمراض الرضاعه

تهرس حزمه من البقدونس وتدق جيداً ثم تعصر ويستعمل العصير فى عمل كمادات على هذه المواضع تغير كل ١٢ ساعة حتى يتم الشفاء .

وصفـــــه
لتقوية الكبد وتلين الطبع . وتنعيم خشونة الحلق وقتـل الدود . وتقويـة اللثه والمعـــده . ومنـــع الإسهال وقطع دم البواسير . وتضميد الجراحات

يؤكل ١٠ ثمرات تمر من الصنف الجيد على الريق مع كوب مـن الحليـب - وإذا فرم التمر وعجن وضمدت به الجروح يلصق الجروح بسرعه - هذا ويشـرب عقب أكل التمر فنجان من الزنجبيل .

يعطى التمر للمصابين بفقر الدم على شكل عجينه أو منقوع حيث يتم فرم ١٠ ثمرات أو نقها فى كوب ماء كبير وغليها لمدة ١٥ دقيقة ثم تعطى للمرض ٣ - ٤ مرات في اليوم ويستحسن أن تكون مع كوب من الحليب يذاب فيها ملعقة كبيرة من عسل النحل وملعقة صغيرة من مغلي الزنجبيل .

* وهذا المغلى أيضاً يفيد الرياضيين حيث يمنحهم الحيويه والنشاط وكذلك الأطفال والعمال الذين يقومون بعمل مجهد والناقهين من الأمراض والنساء الحاملات .

شراب لعلاج
البلغم – السعال – التهاب القصبه الهوائيه

٥٠ جم تمر
٥٠ جم زبيب
٥٠ جم تين مجفف
٥٠ عناب مجفف
لتر ماء

يغلى على النار ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب منه ٢ - ٣ مرات فى اليوم - إما المواد المتبقية بعد أخذ الشراب فتؤكل مع كوب من اللبن وملعقة كبيرة من عسل النحل وملعقة صغيرة من مغلى الزنجبيل كغذاء جيد .

وصفـــه

لحفظ رطـــوبـــه العين وبريقهـــا ومنـــع جحوظهـــا ومكافحة الغشاوة وتقوية الرؤيه وتقوية أعصاب السمع ومكافحة زوغان البصر والكسل والتراخى

يداوم على أكل ٣ تمرات يومياً على الريق مع كأس من الحليب مـذاب فيـه ملعقة عسل نحل وملعقة صغيرة من مغلى الزنجبيل .

علاج التبول الليلى فى الفراش

يستعمل مغلى أوراق وقشور البلوط لعلاج التبول الليلى فى الفـراش وذلـك بغلـــى ٥٠ جم أوراق + ٥٠ جم قشور فى نصـــف لـتر مـاء لمـدة ١٥ دقيقـة ثـم تصفيه الشراب وتناوله مساءاً بمقدار نصف فنجان لمدة ١٠ أيام .

ويستحسن تحلية هذا المغلى بإضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل اليه .

صبغه
لعلاج التهابات اللثه

يؤخذ مقدار ١٠ جم من مسـحوق البلـوط النـاعم وتوضـع علـى ٥٠ جـم كحول مخفف وتحفظ فى زجاجه محكمه الغلق لمدة ١٠ أيام ترج خلالهـا الزجاجـه عدة مرات كل يوم ثم بعد ذلك تطلى بها اللثه بالأصابع .

وصفه لتقوية القلب

ينصح بأكل الترمس ٥٠ جم يومياً فهو يقوى القلب ومنبه للأعصاب .

وصفه لعلاج عرق النسا واوجاع الجراحات

يؤخذ ١٠٠ جم دقيق الترمس

١٠٠ جم دقيق الشعير

ويعجن بقليل من الماء ويعمل منها لصقه على مكان الآلم تلف بقماشه وتربط بقطعة من الشاش وتغير كل ١٢ ساعة وتكرر يومياً .

وصفـــه

لتخفيف آلام الحمى والعطش – تنشط الكبد تهدىالسعال

تخليص الجسم من الاحماض والدهون

تسهيل إفرازات اللعاب والمعى والكبدتنشطي الكليه

وتخفيف آلام التهابات الأعصاب

يؤخذ مقدار تفاحتين وتقطعان إلى شرائح وتنقعان في مقدار ١/٢ لتر ماء حتى الصباح ويوضع على هذا النقيع مقدار ١٠٠ جم عسل نحل منزوع الرغوة ويتم تنادل هذا المنقوع بواقع نصف فنجان على الريق لمدة ١٠ أيام ولاضرر في الأستمرار .

تقطع ٢ - ٣ تفاحة إلى شرائح (بقشورها) وتغلى في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة ويشرب من هذا المغلى ٤ - ٦ فنجان يومياً لعلاج النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء .

وصفه لعلاج التهاب الحنجرة والسعال والبحه

يؤكل مقدار تفاحة مقطعة إلى شرائح ومضاف إليها ١٠٠ جم سكر نبات و١٠٠ جم ينسون مسحوق جيداً وذلك لعلاج السعال والبحه الناتجتين عن التهاب الحنجرة .

وصفــــه
لعلاج فقر الدم - الضعف العام - تصلب الشرين - داء النقرس وامراض الكبد والجهاز البولى - أمراض الجلد - روماتيزم الأعصاب

ينصح بتناول شراب التفاح الخالى من الكوحل بواقع ٤ - ٦ فنجان صغير يومياً .

وصفه لعلاج الإمساك

ينقع ٣ - ٤ ثمار من ثمار التين فى كوب ماء بارد ويترك حتى الصباح (مدة لاتقل عن ١٢ ساعة) وتؤكل هذه الثمار المنقوعة صباحاً ويشرب ماؤها على الريق وتكرر حتى يتم الشفاء .

علاج السعال الديكى

يشرب كوب من منقوع التين السابق قبل الأكل ثلاث مرات يوميا لمدة أسبوع .

يمكن علاج الأطفال بإعطائهم ١٠ - ١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال أو عسل النحل كل ٤ ساعات .

وصفه
لعلاج البهاقه - داء الثعلبه - عرق النسا

يجفف مقدار ١٠٠ جم من الثوم حتى يصير رماداً ويخلط هذا الرماد مع عسل النحل بمقدار ٥٠ جم وويذاب فى ١٠ جم فازلين نقى أو شمع عسل ويدهن به على مكان الإصابه مرتين فى اليوم صباحاً ومساءاً .

وصفه لعلاج
وجع الاسنان - السعال المزمن - أوجاع الصدر والبرد

يؤخذ ١٠٠ جم ثوم وتسلق فى ٢٠٠ جم ماء لمدة ١٥ دقيقة حتى ينقص نصف الماء ثم تهرس ويتم أكل هذه السليق ٢ - ٣ مرات فى اليوم بواقع ملعقة صغيرة .ولذهاب رائحة الفم الكريهه يمضغ ملعقة بن صغيره .

تخفيض كوليسترول الدم

يؤكل الثوم طازجاً (فص صغير) على الريق لمدة ٤ - ٦ أسابيع - كما أن ذلك أيضاً يقى الجسم من كثير من الأوبئة ويعوق نمو الخلايا السرطانية وفى الأطفال يقيهم إلى حد كبير من شلل الأطفال

علاج يطرد الدودة الشريطيه

تقشر رأس ثوم كبيره وتؤخذ فصوصها وتغلى فى ١٠٠ جم ماء لمدة عشرون دقيقة ويؤخذ هذا المغلى على الريق بمقدار ملعقة صغيرة وتكرر لمدة ثلاث أيام ويمنع المعالج عن تناول أى طعام حتى الظهيره .

وصفه لتسكن آلام الاذن

يؤخذ ١٠ فصوص من الثوم وتطبخ فى ١٠٠ جم من زيت الزيتون حتى تتهرى ثم تقلب جيداً حتى تصير متميعه ويقطر منها ٢ - ٣ نقاط فى الاذن مساءاً وهى دافئه لمدة ٣ - ٤ أيام حتى يذهب الألم والطنين .

علاج تساقط الشعر

يمزج ٥٠ جم عصير جرجير
٥٠ جم كحول
١٠ جم ورق الورد مطحون
تدلك بها جلدة الرأس يومياً لمدة شهر فى المساء

وصفه لادرار البول

يغلى مقدار ٣ جرامات من بذور الجرجير المسحوقه مع بصله بيضاء كبيرة فى لتر ونصف ماء ويستمر الغلى حتى يبقى ثلث الماء ثم يصفى ويشرب دافئاً بمقدار فنجان كل صباح وآخر مساء .

علاج للحروق

تسحق كميه من بذور الجرجير مع بصله متوسطه و٥٠ جم من ورق الفراوله وتطبخ بمقدار ١٠٠ جم زيت كتان ثم يصفى المزيج بقطعة شاش وتدهن به على مواضع الحروق وتغطى بقطعة شاش ويغير الدهان كل ١٢ ساعة .

علاج للعصبيين وإضطراب الرؤية وحب النوم وسرعة الإعياء وتقوية البصر وفقر الدم

يعصر الجزر بما يعطى كأسين كبيرين من العصير يتم شربها يومياً فى الصباح .

وهذا العصير أيضاً يفيد فى تحسين الخلق ويعطى الدم حاجتة من البوتاسيوم ويجعل الإنسان لطيفاً حسن المعشر يحبه الناس ويزيد من مقاومة الجسم للأمراض المعدية ويعدل فعل الغدة الدرقية ويهدىء إضطراب القلب والأعصاب ويعطى للأطفال إبتداء من الشهر الرابع لمقاومة لين العظام بمقدار ٢ - ٣ ملاعق مخلوط بعسل النحل يومياً وكذلك يطهر الجسم من الديدان والجراثيم ويطهر الكلى ويجعل لون الوجه مشرقاً وينظم عمل الأمعاء ويحفظ الكبد سليماً وكذلك العيون.

وصفــه

لعلاج السعال المزمن . عسر التنفس . الربو

يؤخذ ١٠٠ جم أرواق الجميز المفروم

١٠٠ جم أطراف الجميز الفضه مفروم

١٠٠ جم ثمرة الجميز الناضجة مقطعة

١٠٠ جم ينسون مطحون

٢٥٠ جم ماء

يغلى المخلوط جيداً حتى يتهرى ثم يتم تناوله بمقدار ملعقــة كبيره ٢ - ٣ مــرات فــى اليـــوم .

علاج أوجاع الظهر والوركين والبواسير

يأخذ مقدار ١٠٠ جم دهن جوز الهند القديم وتخلط بمقدار ١٠٠ جم من دهن المشمش ثم يدهن بها على المكان المصاب ٣ - ٤ يومياً حتى يتم الشفاء .

وصفه للسمنه

يطحن حب العزيز المجفف بمقدار ٢٥٠ جم ثم يخلط بمقدار ١٠٠ جم عسل نحل منزوع الرغوة وذلك بعد نقع حب العزيز فى مقدار ١٠٠ جم ماء لمدة ١٢ ساعة وشرب ٢ -٣ مرات فى اليوم وكذلك شرب مغلى الحلبه وأكل الحمص .

وصفه لعلاج أوجاع الرأس المزمنة

يؤخذ ١٠٠ جم من حبة البركة وينقع فى ١٠٠ جم من الخل ليله كاملة ثم تؤخذ الحبة وتسحق وتقدم إلى المريض ليستنشقها ٢ - ٣ مرات فى اليوم وتكرر حتى يتم الشفاء .

علاج وجع الأسنان

١٠٠ جم حبة البركة

١٠٠ جم خل

١٠٠ جم خشب الصنوبر

تغلى لمدة ١٥ دقيقه ثم تصفى وتعمل به مضمضة ٢ - ٣ مرات لعلاج وجع الأسنان .

* وهذا المحلول يشفى إذا - أضيفت اليه ١٠٠ جم عسل النحل + ١٠٠ جم ماء مغلى وأعطى ٢ - ٣ مرات لمدة أسبوع - حصاه المثانى والكلى ويقتل الديدان ويدر الطمث لدى الإناث .
* هذا المحلول إذا أعطى صباحاً بمقدار ملعقة صغيرة يومياً مع الزبيب يحمر الخدود ويصفيها .

إعادة الشهوة

يؤخذ ١٠٠ جم زيت حبة البركة

١٠٠ جم زيت الكندر (اللبان الدكر)

يؤخذ منه ثلاث نقط على قطعة من السكر مساء يوميا لمدة ثلاث اسابيع .

علاج مانع للغازات

يؤخذ ١٠٠ جم من بذرة حبة البركة وتحرق حتى تصير رماداً ويخلط عليها ١٥ جم سكر نبات مطحون وتسف صباحاً ومساءاً بواقع نصف ملعقة صغيرة وذلك مع قليل من الماء لسهولة إبتلاعها .

مستحلب حصا لبان لعلاج

حصاه البول وإنحباسه . مغص الكليتين . ضعف الأعصاب . التشنجات . السعال . الربو . خفقان القلب . الكآبة والأرق . قتل الطفيليات . تنظيم الحيض . علاج السيلان الأبيض . مقو لكرات الدم الحمراء عند المصابين بفقر الدم . منشط لعمل الكبد والمرارة . منشط للذاكره والمعده . يزيل طنين الاذن

١٠٠ جم أوراق جافه من الخصا لبان توضع عليهما فنجان ماء مغلي وتترك لمدة ٥ دقائق ثم تشرب منها فنجان واحد على دفعتين في اليوم صباحاً ومساءاً .

وفي حالة علاج السيلان الأبيض (الإفرازات المهبليه البيضاء) يضاف إلى المستحلب ١٠٠جم قشر البلوط .

علاج التهاب اللوزتين

يجهز مغلي الحلبة من ملعقة صغيرة من المسحوق في نصف لتر ماء مغلي ويترك لمدة دقيقه واحده يصفى بعدها ويغرغر به عدة مرات مع الإحتفاظ بها داخل الفم دقيقتان على الأقل .

* هذا المغلى يساعد مرضى البول السكرى على الشفاء وكذلك يستعمل فى علاج التهاب الرئه والإمساك والبواسير والنزلات المعويه وذلك بشرب ملعقة كبيره منه ٢ - ٣ مرات فى اليوم .

علاج التينيا

يعمل عجينه من الحناء وتوضع بين أصابع القدمين المصابه بالتينيا ليلاً ويربط المكان بقطعة من القماش ثم تزال صباحاً وتكرر العملية يومياً لمدة ٤ - ٦ أسابيع ولا تغسل القدم أثناء العلاج بالماء حتى يتم الشفاء .

مخفض لضغط الدم وتصلب الشرايين

يؤكل كل يوم خرشوفه كامله (الجزر والساق والأوراق والزهرة) وذلك بتقطيع الساق والأوراق وسحقها بالخلاط ثم شرب العصير وأكل جذوره مع عسل النحل وتقشير الزهرة وأكل القرص مع العسل النحل وذلك أيضاً يدر البول ويخفض الحرارة ويزيل رائحة العرق الكريه وينشط الكبد ويمنع التهابه .

* ويمنع عن أكله المصابون بالروماتيزم والتهام المفاصل والنقرس وأصحاب المسالك البوليه الضعيفه والمصابون بالحساسية .

وصفه لفقدان الحس فى الأصابع

وذلك بعمل حمام من مسحوق الخردل بواقع ١٠ جم بكل لتر ماء مغلى تترك لمدة ٥ دقائق ثم تغطس الأيدى به ويكرر ذلك .

للوقاية من الشلل الدماغى

يعطى المريض حبتان من حبوب الخردل صباحاً قبل الأكل لمدة ٣ - ٧ أيـام والشلل الدماغى يشمل إنفجار شريان فـى الدمـاغ فـى مـرض تصلـب الشـرايين الدماغيـــه وازديـــاد ضغــط الــدم .

علاج تهيج العين

إذا تهيجت العين وإحمرت ينقط فيها نقطة واحدة من زيت الخروع النقى - ولزيادة كثافة رموش العـين والخواجـب تدهـن الرمـوش والخواجـب يوميـاً بزيـت الخـروع ٣ مـــرات لمـــدة أسبـــوع .

إزالة الشامه

تزال الشامه بإستمرار تدليكها بزيت الخروع صباحاً ومساءاً .

وصفه لتزويد الجسم بكل مايحتاج إليه من أنواع المعادن

يؤخذ ملعقة صغيرة واحدة من خل التفاح الخالى من الكحول توضـع علـى كـوب ماء وتشرب مره واحده أو عدة مرات فـى اليوم فـإن ذلـك يـزود الجسـم بجميـع إحتياجاته من المعادن .

وصفه لتطهير المسالك البوليه

يوضع ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء وتشرب فى الصباح

علاج السمنه المفرطه

تعالج السمنه المفرطه بزيادة محيط الخصر عن محيـط الصـدر فـإن الخـل يزيـل الزائد من الشحم وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين من الخل فى كـوب مـاء مـع كـل وجبه طعام ويستمر حتى تـــزول السمنـــه .

وصفه لمكافحة الأرق

يعمل خليط من ثلاث ملاعق من الخل مع فنجان مـن عسـل النحـل يؤخـذ منه مساءاً عند النوم بمقدار ملعقتين صغيرتين ثم يكرر بعد ساعة على الأكثر إذا لم يأت النوم خلال نصف ساعة .

علاج الضعف العام

فى حالات الضعف العام وخمول الجسم يستعمل حمام خلـى وذلـك بوضـع ملىء ملعقة خل صغيرة فى نصف كوب ماء ساخن وتؤخذ منه ملعقة صغـيرة فـى اليد ويدلك بها أحد الكتفين ثم يكرر ذلك مـع الكتـف الآخـر ثـم يدلـك الصـدر والبطن والظهر والأطراف والسفلى وذلك حتى يتم تدليك الجسم كله براحتى اليد حتى يتم دخول المحلول إلى الجسم كله ثم يجفف السطح .

علاج دوالى الساقين

فى حالة دوالى الساقين يؤخذ قليل مـن الخـل وتدلـك الـدوالى مـره صباحـاً وأخرى مساءاً فتضمد بإذن الله خلال شهر من ذلك ويوصى مع التدليك بشـرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء مره فى الصباح وأخرى فى المساء .

ريجيم لإنقاص الوزن

يأكل من يريد إنقاص وزنه ١٠٠ جم خيار ٣ مرات يومياً حيث أن هذا المقدار يحتوى على ٢٠ وحدة حراريه وهو يملاء المعدة ويسد الجوع بدون سعرات حراريه عاليه فينقص الوزن .

يحذر المصابون بأمراض الكبد وضعف الجهاز الهضمى وعسر الهضم من تناوله .

كذلك يستعمل الرجيم بأكل ٢ - ٣ لفته متوسطة الحجم صغيرة السن يومياً .